

Tú, tu vida y tus sueños:

UN MANUAL PARA GENTE JOVEN

Primera edición en español

Family Care International
Programa de América Latina y el Caribe

Escrito y adaptado por

María Faget Montero y Cristina Puig Borràs

a partir de la versión original en inglés

You, Your Life, Your Dreams: A Book for Adolescents

de Ellen Brazier (Family Care International) y

Catharine Watson (Straight Talk Foundation)

Escrito y adaptado por: María Faget Montero y Cristina Puig Borràs
Ilustraciones: Guillermo Graco, *Thegracoman*
Diseño y puesta en página: Mora Díez Biscaro
Fotos de portada: Plan – Programa Colombia y Plan Bolivia
Coordinación de producción: Luz Barbosa y Adrienne Atilés

© 2007 Family Care International, Inc.

Primera edición.
Impreso en Asunción, Paraguay
Julio 2007

Se permite la libre reproducción total o parcial de este material para fines no lucrativos ni comerciales, y siempre que se cite la fuente. Family Care International agradece recibir notificación del uso y reproducción de este recurso, mediante comunicación a lac@fcimail.org.

Nota a la edición: En la redacción de este libro, FCI ha procurado utilizar términos neutros e inclusivos de los géneros masculino y femenino. En los casos en que esto no ha sido posible, se han utilizado adjetivos y nombres en género masculino, aun cuando se refieren a sustantivos masculinos y femeninos, para facilitar la lectura.

AGRADECIMIENTOS

Tú, tu vida y tus sueños: un manual para gente joven fue originalmente elaborado por **Family Care International (FCI)** y Straight Talk Foundation en colaboración con Deutsche Stiftung Weltbevölkerung (DSW). El texto original fue escrito por Ellen Brazier, directora del programa para África anglófona de FCI y Catharine Watson, directora editorial de Straight Talk Foundation, en el año 2000.

En 2005, con el apoyo y la colaboración de la Oficina Regional para las Américas de **Plan International**, FCI adaptó este manual para uso en países de habla hispana de América Latina y el Caribe. La versión borrador del manual se validó en Paraguay (febrero de 2005) y la República Dominicana (abril 2005) y dos veces en Panamá (mayo y septiembre 2005). Una vez completadas las validaciones y revisado el contenido del manual a la luz de los resultados, la versión final fue revisada por el Equipo de Apoyo Técnico del UNFPA, así como por Lulu Meza (de México) y Marcela Rueda (de Colombia). FCI hizo la redacción y edición final, y asume plena responsabilidad sobre los contenidos finales de *Tú, tu vida y tus sueños: un manual para gente joven*.

FCI quiere agradecer a todas las personas que de una forma u otra han participado en el laborioso proceso de preparar esta nueva versión del manual:

- Carolina Typaldos, de Panamá, tradujo la versión original del inglés al castellano.
- Magalí Laure, de Bolivia, revisó la traducción y nos ayudó a actualizar el capítulo sobre prevención del VIH y otras ITS, en base a la más reciente versión francesa del manual (*Vous, votre vie, vos rêves: Bien réussir votre adolescence*. FCI, 2004).
- Los dibujos e ilustraciones fueron creados por Guillermo Graco (de México).
- Siria Martínez de Robinson (APLAFA) y Martha Icaza (UNFPA) en Panamá; y Jeannette Tineo Durán y Debra Jones de FCI/República Dominicana, coordinaron las validaciones del manual en ambos países.
- Soledad Guayasamín, Juan Herteleer (ex miembro del equipo de Plan), Miriam Henríquez, Belinda Portillo, Cristina Guillén y otras personas de Plan apoyaron de múltiples formas y desde diferentes espacios, el proceso de validación, elaboración y publicación de este manual.
- Megin Jiménez (de Venezuela) se ocupó de la revisión ortográfica y de estilo.
- Mora Díez (de México) diseñó el manual y la portada, e hizo la puesta en página.
- Luz Barbosa y Adrienne Atilas del equipo de comunicación de FCI, coordinaron el proceso de diseño y puesta en página.
- Cynthia Eyakuze y Elizabeth Westley de FCI, brindaron consejos técnicos en los temas relativos a la prevención del VIH y la anticoncepción de emergencia.
- Martha Murdock, directora del programa para América Latina y el Caribe de FCI, ha supervisado los contenidos finales del manual.
- María Faget Montero y Cristina Puig Borràs, del programa para América Latina y el Caribe de FCI, han re-escrito y editado el libro, incorporado las sugerencias recogidas a lo largo de todo el proceso, y asegurado la validez técnica y el enfoque de derechos del producto final.

EQUIPOS DE VALIDACIÓN

En **Paraguay**, bajo la iniciativa y coordinación de Plan International/Paraguay, se estableció un Comité Técnico de Validación del manual, compuesto por:

- Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (Dirección General de Promoción de la Salud, Dirección General de Programas, Programa de Salud Integral de la Adolescencia)
- Ministerio de Educación y Cultura (Departamento de Currículo)
- Universidad Nacional de Asunción (Instituto de Ciencias de la Salud)
- Fundación Salud y Vida
- Equipo de Programas de Plan Paraguay

En la **República Dominicana**, el equipo de FCI/República Dominicana, coordinó la validación del manual, en la cual participaron las siguientes instituciones:

- ADOPLAFAM
- Caminante
- CASCO
- Centro de Orientación e Investigación Integral (COIN)
- CEPAE
- Colectiva Mujer y Salud
- Ce Mujer
- CUDEM
- Germinando Ideas
- GTZ
- Programa Global Youth Partners (GYP) de UNFPA / República Dominicana
- INDAJOVEN
- Instituto Dominicano de Desarrollo Integral (IDDI)
- Margaret Sanger Center International (MSCI)
- Movimiento de Mujeres Dominico-Haitianas (MUDHA)
- Secretaría de Estado de la Mujer (SEM)
- Plan – Programa República Dominicana
- PROFAMILIA
- Proyecto Basta con la Violencia (Juventudes y Violencia)
- Secretaría de Estado de Salud Pública y Asistencia Social (SESPAS)
- Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA)
- Asociación de Mujeres con Discapacidad
- Red Dominicana de Personas Viviendo con VIH/SIDA
- Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD)
- Escuela de Enfermería
- Tú Mujer
- Representantes de las Oficinas Municipales de Juventud y/o de los municipios de Bayaguana, Yamazá, Monte Plata, Sabana Grande de Boyá, La Vega, Jarabacoa, Jima Abajo y Constanza.

En **Panamá** las validaciones fueron coordinadas por la Asociación Panameña para el Planeamiento de la Familia (APLAFA) con el apoyo del equipo de la oficina nacional del UNFPA, y bajo el auspicio de la Comisión Nacional de Salud Sexual y Reproductiva (CNSSR). Participaron en la primera validación, representantes de las siguientes instituciones:

- Policía Nacional
- Contraloría General
- Facultad de Enfermería, Universidad de Panamá
- Ministerio de Comercio e Industrias (MICI)
- Universidad de Panamá
- Caja del Seguro Social
- Ministerio de Salud (MINSA)
- Secretaría Nacional para la Integración Social de las Personas con Discapacidad / Instituto Panameño de Rehabilitación Especial
- Ministerio de Educación (MEDUC)
- Comisión Nacional de Salud Sexual y Reproductiva
- Asociación Panameña de Planeación de la Familia (APLAFA)

En la segunda validación, realizada en Santiago de Veraguas, participaron representantes de:

- PRODESO
- PROVERDES
- FOCIV
- APLAFA / Santiago y Ciudad de Panamá
- Grupo Opciones, APLAFA / Santiago
- Grupo Desafíos, APLAFA / Chitré
- Consejo de Juventud de Veraguas (COJUVE)
- Consejo Nacional de la Juventud Panameña (CONAJUPA)
- ECOCLUB Santiago
- Casa Esperanza
- MINSA / Santiago
- MIDES / Santiago
- IPTV Santiago
- Instituto Panameño de Rehabilitación Especial / Santiago
- Hospital Cañazas
- Caja del Seguro Social / Santiago
- Centro de Salud Canto del Llano / Santiago
- Plan - Oficina Regional para las Américas
- Plan – Programa Paraguay
- CONAMUIP

A todas las personas e instituciones que han participado y aportado en este proceso, nuestras más sinceras **gracias**.

Programa de América Latina y el Caribe.

Abril 2007

PRESENTACIÓN

A LOS Y LAS LECTORAS JÓVENES

El Programa de América Latina y el Caribe de Family Care International (FCI) tiene el placer de presentar la primera edición en castellano de *Tú, tu vida y tus sueños: un manual para gente joven*. Con este manual FCI quiere contribuir a que las personas jóvenes dispongan de la información necesaria para mantener su salud y bienestar a lo largo de toda la vida. El libro proporciona información y recomendaciones sobre los siguientes temas:

- nuestros cuerpos, cómo van cambiando y desarrollándose, y cómo cuidarlos;
- la salud emocional: la autoestima, las amistades y las relaciones con otras personas de nuestro entorno;
- nuestra salud sexual y reproductiva: las relaciones sexuales; la prevención de infecciones de transmisión sexual y de embarazos no deseados; y cómo cuidar nuestros cuerpos y nuestra salud (física y emocional) si decidimos tener relaciones sexuales.

A lo largo de sus páginas el libro promueve el desarrollo de habilidades importantes como el pensamiento crítico o la capacidad de negociación, necesarias para tomar y ejercer decisiones libres e informadas, y a actuar de acuerdo a éstas. Incluye dibujos e ilustraciones y también testimonios de gente joven que comparten como viven distintos momentos y experiencias de su adolescencia y juventud.

En otras palabras: este no es *un libro sobre sexo para adolescentes...* Es una lectura para aquellas personas adolescentes y jóvenes que quieren tener más información para ejercer sus derechos sexuales y reproductivos de manera **informada, libre y responsable**. También puede ser de interés y utilidad para personas no tan jóvenes: madres y padres, tíos y tías; educadores/as pares, educadores/as comunitarios, profesores/as de escuela; vecinos y primas y todas aquellas personas que deseen tener más información sobre su salud y sus derechos sexuales y reproductivos. De modo que... si quieres compartir el libro, ¡adelante!

Tú, tu vida y tus sueños también puede emplearse como recurso de apoyo y refuerzo a programas educativos escolares o extra-escolares, y especialmente para facilitar el trabajo de información y sensibilización de los y las educadores pares.

Esperamos que este recurso les sirva para conocer y divulgar las opciones y los derechos que todas las personas, incluidas las adolescentes y jóvenes, tenemos para cuidar y proteger nuestra salud sexual y reproductiva, mientras somos jóvenes, y a lo largo de todas nuestras vidas.

Equipo regional de América Latina y el Caribe
Family Care International

A PERSONAL TÉCNICO, PROGRAMADORAS/ES, PROFESORAS/ES Y EDUCADORAS/ES

El **objetivo general** de *Tú, tu vida y tus sueños: un manual para gente joven* es servir de apoyo a los programas y proyectos de promoción de la salud y los derechos sexuales y reproductivos de las personas jóvenes, ya sea que éstos se desarrollen en escuelas, a nivel comunitario, con educadores pares o de manera informal. El libro aborda una diversidad de temas relativos a la salud y los derechos sexuales y reproductivos de las y los jóvenes, desde un enfoque de derechos, de género, y de respeto y promoción de la diversidad cultural y la participación juvenil. Aunque se dirige principalmente a jóvenes de entre 12 y 19 años, puede ser igualmente informativo para personas de menor y mayor edad, educadores pares, jóvenes casados/as, padres y madres, educadores/as comunitarios/as, maestros/as y profesores/as.

Los **objetivos específicos** del libro son:

- Facilitar a los y las jóvenes la información y conocimientos necesarios para tomar decisiones relativas a su salud y derechos sexuales y reproductivos, sanas, informadas y libres desde la adolescencia y la juventud.
- Fomentar la construcción de habilidades personales para usar esta información de forma oportuna y libre.
- Abordar temas que afectan cada vez a más personas jóvenes, como los cuidados durante el embarazo, el cuidado de la salud de jóvenes que viven con VIH y la promoción de la participación juvenil para la realización de los derechos sexuales y reproductivos.

El manual promueve la formación de competencias para la vida (conocimientos, actitudes, valores y comportamientos), y no se limita a un enfoque de prevención de riesgos. A lo largo de sus páginas recomienda el uso correcto y constante del condón a las personas sexualmente activas para asegurar la *doble protección*: ante infecciones de transmisión sexual (ITS) y ante el embarazo inoportuno o no deseado. El libro incluye un capítulo específico sobre prevención de ITS, con especial atención a la prevención del VIH.

Tú, tu vida y tus sueños divulga y contribuye a hacer efectivos los Derechos Económicos, Sociales y Culturales de los y las jóvenes incluidos en la Convención Iberoamericana de la Juventud (Artículo 21. *Participación de los jóvenes*; Artículo 22. *Derecho a la educación*; Artículo 23. *Derecho a la educación sexual*; y Artículo 25. *Derecho a la salud*). Igualmente, el manual contribuye a generar una demanda de servicios integrados y de calidad de salud sexual y reproductiva para personas jóvenes.

Para mayor información, favor contactar con:

Family Care International - Programa de América Latina y el Caribe
588 Broadway, Suite 503
New York, NY 10012
Tel: +1 212.941.5300
Fax: +1 212.941.5563
lac@fcimail.org
www.familycareintl.org

Martha Murdock
Directora de Programas, América Latina y el Caribe
Family Care International

ÍNDICE

Agradecimientos

Presentación

Capítulo 1:	La adolescencia: grandes cambios, grandes desafíos.....	1
	¿Qué es la adolescencia?.....	2
	Nuevos descubrimientos y aprendizajes.....	3
	Nuevas situaciones y nuevos riesgos.....	3
	Vivir de manera saludable.....	6
Capítulo 2:	El cambio de nuestro cuerpo.....	9
	Los cambios durante la pubertad.....	9
	Cada cual vive su pubertad de manera diferente.....	10
	Las hormonas.....	12
	Los genitales.....	13
	El vello corporal y los cambios en la piel.....	13
	Los cambios en la mente.....	14
	Resumen.....	15
Capítulo 3:	El cuerpo de los chicos.....	17
	La forma y el tamaño del cuerpo.....	17
	La voz.....	18
	Los genitales.....	19
	Buenas prácticas de higiene.....	21
	Las erecciones.....	21
	La eyaculación.....	22
	Sueños húmedos o poluciones nocturnas.....	24
	Resumen.....	26
Capítulo 4:	El cuerpo de las chicas.....	27
	La forma y el tamaño del cuerpo.....	27
	Los senos.....	27
	El cuidado de los senos.....	30
	Los órganos genitales externos e internos.....	31
	Buenas prácticas de higiene.....	32
	La menstruación y el ciclo menstrual.....	33
	La primera menstruación.....	35
	Llevar un calendario.....	37
	¿Qué puedes sentir antes y durante la menstruación?.....	38
	Las relaciones sexuales y la menstruación.....	39
	Comodidad, salud e higiene.....	40
	¿Qué usar?.....	40
	Resumen.....	42

Capítulo 5:	Los cuidados básicos del cuerpo	43
	Mantenerse limpio, oler bien	43
	Higiene de la boca y de los dientes	44
	Los granos o barritos	45
	¿Qué podemos hacer con los granos?	45
	Perforaciones y tatuajes	46
	El cuidado del cabello y vello	47
	Comer bien	48
	¿Cuánta y qué tipo de energía necesita tu cuerpo?	51
	El deporte	52
	El buen descanso	54
	Resumen	55
Capítulo 6:	El cuidado de la salud emocional	57
	La autoestima	57
	La confianza en uno o una misma	60
	Nuestras preocupaciones	62
	Enfrentarse a la tristeza	64
	Llevarse bien con las demás personas	66
	Resumen	70
Capítulo 7:	Una buena relación con nuestros padres y madres	71
	Amar a nuestra familia	72
	Conocer y respetar los valores de nuestros padres y madres	73
	Enfrentarnos a las expectativas de nuestros padres y madres	74
	Comunicarse con ellos	75
	Cuando necesitamos otras fuentes de apoyo	79
	Resumen	80
Capítulo 8:	La amistad y el amor	81
	Las amigas y los amigos	81
	La frustración de descubrir que alguien no es verdaderamente nuestra amiga o amigo	84
	Llevarse bien con el sexo opuesto	85
	Comenzar una relación con alguien que te gusta	86
	Construir una relación sólida	87
	El amor	89
	El flechazo	91
	El desamor	92
	Resumen	93
Capítulo 9:	El sexo, la sexualidad y las relaciones sexuales	95
	Sexo y género	95
	La sexualidad	96
	Una sexualidad saludable	97
	Los deseos sexuales	99
	Las relaciones sexuales coitales vaginales	100
	¿Qué nos pasa durante una relación sexual?	101
	Disfrutar la relación sexual	102
	La masturbación	102
	La orientación sexual	103
	La virginidad	104
	Tu primera relación sexual	106
	Establecer nuestros límites en las relaciones sexuales	108
	Decidir no tener relaciones sexuales	110
	Cómo hablar de las relaciones sexuales con tu pareja	110
	Resumen	112

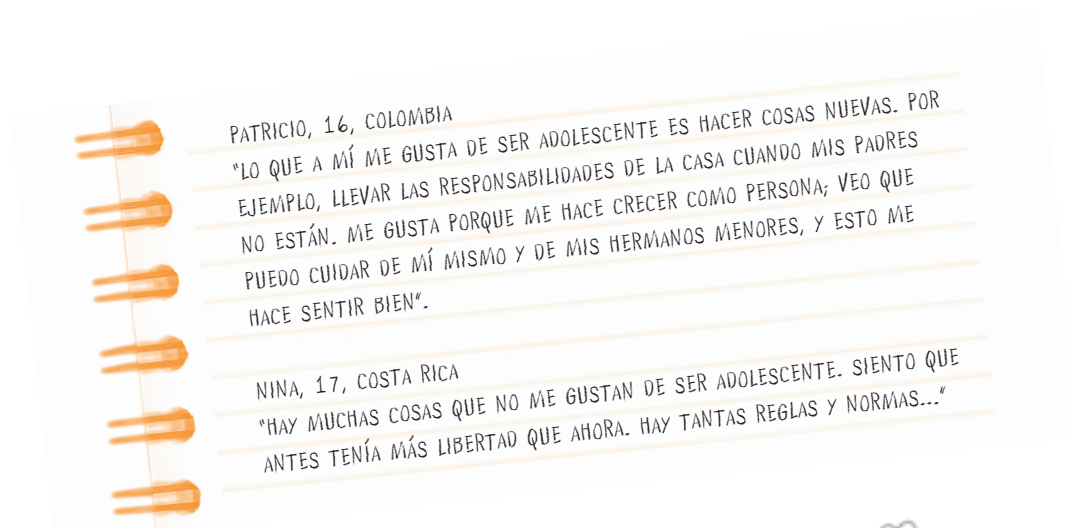
ÍNDICE

Capítulo 10:	Cuidar tu salud sexual: prevención del VIH y otras ITS	113
	Las infecciones de transmisión sexual (ITS)	113
	¿Cómo saber si tenemos una ITS?	116
	Examen de ITS	118
	El VIH y el SIDA	119
	¿Cómo entra el VIH en el cuerpo?	121
	¿Cómo sabes si tienes VIH?	122
	¿Debo hacerme el examen?	123
	Vivir positivamente con el VIH	126
	El VIH y el SIDA y tus derechos sexuales y reproductivos	127
	Si estás infectado con VIH o conoces a alguien que lo esté, ¡infórmate!	128
	Las relaciones sexuales seguras	129
	Los condones	130
	Otros problemas de la salud reproductiva	134
	Resumen	137
Capítulo 11:	El embarazo	139
	¿Cómo ocurre un embarazo?	139
	¿Cuáles son las señales de un embarazo?	140
	Un embarazo inoportuno	141
	Reacciones ante un embarazo no esperado durante la juventud	141
	Cómo cuidarse durante el embarazo	144
	El embarazo y el VIH	145
	Planificar el parto	145
	Cuidarse las semanas siguientes al parto y cuidar al bebé	146
	Los factores de riesgo de embarazo y del parto para las mujeres muy jóvenes y adolescentes	146
	El aborto	147
	Resumen	151
Capítulo 12:	El sexo seguro	153
	¿Cómo evitar un embarazo?	153
	Métodos anticonceptivos más seguros para la gente joven	154
	Métodos de barrera	154
	Métodos hormonales para las chicas	155
	Otros métodos anticonceptivos	158
	La doble protección	158
	Resumen	160
Capítulo 13:	La violencia y la prevención de la violencia sexual	161
	Las relaciones sexuales forzadas o no deseadas	162
	1. La presión de la pareja	162
	2. La presión de los adultos	164
	3. El acoso sexual	166
	4. El abuso sexual	167
	5. La violación	169
	6. La explotación sexual	175
	Resumen	176

Capítulo 14:	El abuso de drogas y alcohol	177
	Tipos de drogas	178
	Los cigarrillos y el alcohol	179
	La adicción	182
	¿Dónde se puede buscar ayuda cuando uno tiene un problema con las drogas?	183
	¿Por qué las personas empiezan a consumir drogas?	184
	¿Cómo manejar la presión para consumir drogas?	187
	Mantenerse libre de drogas	188
	Resumen	190
	Tipos de drogas y sus efectos en el organismo de las personas	191
Capítulo 15:	Realizar nuestros sueños	197
	Identificar nuestros sueños	198
	Planear tu carrera	199
	Plantearse metas	200
	Tomar buenas decisiones	203
	Mantener el enfoque en nuestras metas y sueños	204
	El éxito escolar	205
	Fuera de la escuela	207
	Vencer los contratiempos	207
	Resumen	211
	Glosario	213
	Bibliografía	223

CAPÍTULO 1

La adolescencia: grandes cambios, grandes desafíos



La adolescencia es una etapa de nuestra vida que, al igual que la niñez, la edad adulta y la vejez (o tercera edad), trae cambios significativos respecto al cuerpo, la mente, las emociones y la forma de relacionarnos con el entorno en el que vivimos. En algunos países, culturas y grupos sociales se ha definido la etapa de la adolescencia como el período comprendido entre los 10 y los 19 años. Para otras personas, la adolescencia inicia en el momento en que se experimentan ciertos **cambios físicos** (de los que hablaremos aquí). Otras culturas entienden la adolescencia como el momento en que una persona está en capacidad de asumir responsabilidades económicas, productivas o del cuidado de otros. Esto nos indica que **no existe un parámetro rígido para definir la adolescencia**, pero, lo que sí es claro es que a partir de que dejamos la niñez pasamos por un proceso de socialización y de crecimiento emocional, intelectual y físico que nos llevará a ser personas más independientes y autónomas.



La vivencia de la adolescencia varía en cada persona...
aunque ¡casi siempre inquieta un poco
a madres y padres!

Durante este período pasaremos por muchos cambios, y probaremos nuevos estilos, identidades y experiencias. Iremos tomando más decisiones de forma independiente, conoceremos a gente nueva fuera de nuestro círculo familiar, saldremos con nuevas amistades y puede que vivamos nuestro primer noviazgo. Como todas las etapas de la vida, nos ocurrirán cosas nuevas, así que este es un momento importante para cada uno de nosotros y nosotras. Muchas de las decisiones que tomemos ahora, tendrán un impacto en nuestro futuro.

Estos nuevos estilos, identidades y experiencias que viviremos serán parte de la confrontación entre lo que queremos y lo que recibimos, de las expectativas creadas a nuestro alrededor, y parte del proceso de crear nuestra personalidad. Todo esto nos puede poner muchas veces en situaciones nuevas para nosotros, para las cuales precisaremos nuevos conocimientos y habilidades.

¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

La adolescencia es el período en el que más crecemos, tanto física como emocional y mentalmente, para pasar de ser un niño o niña a una persona adulta. Durante esta etapa, que inicia después de la **pubertad**, experimentamos una serie de cambios, y progresivamente vamos asumiendo las responsabilidades y los *privilegios* de la adultez. La vivencia de la adolescencia varía en función de muchas cosas: de nuestra edad, sexo, contexto cultural, de dónde vivimos, de nuestras circunstancias familiares... De hecho, cada uno de nosotros vivirá ésta y cada una de las etapas de su vida de manera única.

Estas son algunas situaciones comunes que pueden darse durante la adolescencia:

- Nuestro cuerpo va cambiando (de algunas maneras que nos gustarán y de otras que no tanto).
- Vamos empezando a pensar de manera más independiente y a tomar decisiones propias.
- Nuestros sentimientos hacia la familia y la relación con nuestros padres y madres cambiarán, y a veces se tornará difícil. Quizá nuestros padres depositen más responsabilidades en nosotros, lo cual es señal de confianza. Pero también puede que se vuelvan más estrictos, que nos alejen de nuestras amistades, que tomen decisiones por nosotros sobre nuestros estudios y futuro. Nos puede parecer que son menos cariñosos que antes y quizás extrañemos ese contacto tierno y afectuoso de la niñez.
- Nuestros amigos y amigas y sus opiniones nos importarán más que antes.
- Puede que nuestras emociones sean más complicadas y que tengamos repentinos cambios de humor. Algunas veces, ¡ni nosotros mismos sabremos bien qué sentimos ni por qué!
- Tendremos ganas de sentirnos queridos y cercanos a otras personas.
- Empezaremos a tomar más conciencia de nuestra sexualidad e incluso a tener deseos sexuales, y a veces quizá no sabremos cómo manejarlos.
- En este período de la vida adquirimos capacidad reproductiva: es decir, en nuestros cuerpos se activan las *funciones* que nos permiten concebir y tener hijos. Veremos aquí cómo ocurre esto en los chicos y las chicas.
- Enfrentaremos decisiones nuevas, algunas de ellas difíciles, sin saber siempre a quién pedirle consejo.

Lo importante es recordar que esta etapa de la vida puede ser muy positiva y enriquecedora, y que podemos hacer muchas cosas para tener una adolescencia feliz y saludable. Podemos empezar por conocer y entender bien nuestro cuerpo y los cambios por los cuales estamos pasando. También podemos conocernos mejor a nosotros y nosotras mismas y definir qué queremos de la vida.

Debemos tomar tiempo para pensar en nuestro futuro. No dejemos que las cosas nos sucedan al azar. Desde el momento en que empezamos a tomar decisiones, debemos desarrollar la capacidad de pensar de forma autónoma, crítica y responsable; y no sólo en términos del beneficio propio, sino también en solidaridad con las personas que nos rodean.

No tenemos que pasar por la adolescencia solos. Tenemos en nuestro entorno a familiares, amigos y amigas, grupos de jóvenes, vecinos: personas a quienes podemos acudir para pedir apoyo cuando lo necesitamos. Recuerda que en nuestros países existe una tradición de ayuda mutua y solidaridad con la que podemos contar siempre.

Como en cualquier otra etapa de la vida, la adolescencia puede tener momentos complicados en los que enfrentemos situaciones difíciles, como las siguientes:

- Nuestro grupo de amistades nos deja de lado; aquellos que pensábamos que eran nuestros amigos ya no nos llaman para salir juntos a la esquina o a la plaza, y nos sentimos solos o excluidos.
- Algunos amigos creen que sólo la pasamos bien cuando consumimos alcohol o drogas; no queremos perder a nuestras amistades, pero tampoco queremos hacer todo lo que hacen ellos...
- En casa nuestros padres y madres trabajan mucho; están siempre ocupados o cansados, y hasta a veces son agresivos. Sentimos que no pueden o no saben hablarnos de aquellos temas que más nos inquietan.
- A veces nos preocupamos porque vemos con poca claridad nuestro futuro: ¿podremos terminar los estudios? Y si nuestro papá o mamá pierde su empleo, ¿qué ocurrirá?
- Durante esta etapa, amigos y amigas empiezan a tener relaciones sexuales. ¿Cómo puedo saber si YO estoy lista o listo para tener sexo? ¿Realmente quiero hacerlo, o... lo haré porque todo el mundo dice que ya lo hace?
- Y si decidimos que sí, que ya vamos a empezar a tener relaciones sexuales: ¿Cómo nos cuidamos para evitar el embarazo? ¿Y para no contraer infecciones de transmisión sexual? ¿Nos sabremos proteger del VIH y el SIDA?

Para manejar estas y otras situaciones y vivir de manera plena debemos ser fuertes y creativos; ser optimistas y tener confianza en nosotros y nosotras mismas también nos ayudará mucho: ¡tratemos de enfrentar los desafíos con una actitud positiva y con serenidad!

NUEVOS DESCUBRIMIENTOS Y APRENDIZAJES

Todas las etapas de la vida traen consigo descubrimientos y aprendizajes. La adolescencia no es la excepción: es un tiempo en el que experimentamos nuevos sentimientos—como la atracción o la vergüenza—nuevos sueños, esperanzas y planes. Puede ser también un tiempo para enamorarse. Con base en nuestras experiencias e intereses, comenzamos a desarrollar una manera propia de ver la realidad, que es nuestra subjetividad. Distintas fuerzas influyen en nuestra subjetividad: las normas sociales imperantes en nuestro entorno, las expectativas propias y de otras personas, nuestro contexto social y cultural, las tradiciones de nuestras gentes... Son tantos los factores que influyen que cada uno de nosotros va a desarrollar un conjunto de valores y una forma de vida individual y **única**.

NUEVAS SITUACIONES Y NUEVOS RIESGOS

Como ya vimos, durante la adolescencia deseamos probar nuevas cosas, y tal vez algunas de ellas resulten más dañinas o riesgosas de lo que inicialmente creímos. Puede que tomemos decisiones que implican riesgo para nuestra salud. ¿Por qué lo hacemos? ¿Por qué me pondría en peligro a mí mismo? Puede ocurrir por muchas razones:

- por falta de información sobre todas las consecuencias de nuestros actos;
- por presión de nuestro grupo de amistades o de los y las compañeras de la escuela;
- por exceso de confianza en nosotros mismos: ¡estamos convencidos de que no nos va a pasar nada malo!;
- porque buscamos la aceptación de los otros; o
- sencillamente, por seguir los mandatos que nos impone la sociedad dependiendo de si somos hombres o mujeres. Por ejemplo: para consolidar nuestra masculinidad, muchos chicos sentimos que hay que demostrar que no tenemos temor a nada ni a nadie; nos creemos eso de que ser arriesgado y rebelde, es como ser más “hombre”, y nos metemos en situaciones que pueden dañar nuestra salud.

Este libro pretende orientarte y guiarte en el proceso de crecimiento y maduración que ocurre a lo largo de la adolescencia. Sobre todo, esperamos que te sirva para reflexionar y tomar decisiones autónomas, informadas y saludables en lo que se refiere a TU salud y a TUS derechos sexuales y reproductivos. Veamos pues, algunos ejemplos de nuevas situaciones que se nos pueden presentar.

Pongamos que tú y tu pareja hayan decidido empezar a tener relaciones sexuales: ambos saben (y si no lo saben, ¡aquí se lo contaremos!) que el **condón** previene de embarazos no deseados y también de infecciones de transmisión sexual (ITS) y del Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), que causa el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA). Sin embargo, creen que nada de esto les puede pasar la primera vez que tengan sexo o si tienen relaciones con poca frecuencia; y por lo tanto no se protegen.

Otro ejemplo: ya sabemos que el VIH se puede transmitir al tener relaciones sexuales sin condón, pero no pensamos que nosotros o nuestra pareja podamos ser VIH positivos (tener el virus), así que no proponemos hacernos la prueba para averiguarlo. O quizá tememos que nuestra pareja se enoje o piense mal si exigimos usar un condón, así que preferimos no hablar del tema, aun cuando tenemos la información.

Por un motivo u otro, olvidamos que también la gente joven podemos contraer una infección de transmisión sexual, incluido el VIH. Hoy en día estas infecciones son cada vez más frecuentes en personas menores de 24 años, que en cualquier otro grupo de edad. En el mundo, cada día cerca de 6.000 jóvenes se infectan con el VIH, es decir, un joven cada 14 segundos; y la mayoría son mujeres jóvenes.



Muchas veces, a pesar de tener la información necesaria, asumimos riesgos porque creemos que no nos pasará nada.



El embarazo puede ocurrir siempre que tenemos relaciones sexuales coitales desprotegidas.



Conocer **los derechos sexuales y los derechos reproductivos** que todas las personas tenemos, es fundamental para ejercerlos y exigirlos, y para cuidar nuestra salud.

Los derechos sexuales y reproductivos son un conjunto de derechos relativos a la sexualidad y la reproducción de las personas, y son parte de los derechos humanos reconocidos y aceptados en todos los países.

Algunos de estos **derechos** son:

- El derecho a **recibir información integral y educación sobre sexualidad** que nos permita vivir la vida sexual que elegimos de forma sana y sin poner en riesgo nuestra salud.
- El derecho a **acceder a servicios de salud sexual y reproductiva**, así como a anticonceptivos y condones.
- El derecho a **tener o no tener hijos**, y a decidir cuándo tenerlos.
- El derecho a **no ser discriminado** o discriminada por nuestra orientación sexual.
- El derecho a **decidir libremente** sobre nuestros cuerpos y sexualidades, y a que se respeten las decisiones que tomemos responsablemente. Esto también implica no presionar ni imponer nuestros valores sobre la forma en que otras personas viven su sexualidad.
- El derecho a **ejercer y gozar de nuestra sexualidad libre y responsablemente, y sin violencia**.

Así que todos debemos tomarnos el tiempo para informarnos sobre cómo cuidar y preservar nuestra salud, reflexionar y decidir cómo queremos vivir nuestra sexualidad, y conocer y exigir que se respeten nuestros derechos sexuales y reproductivos.

VIVIR DE MANERA SALUDABLE

Para vivir la adolescencia de manera saludable necesitamos al menos tres cosas:

1. **Información veraz y objetiva** sobre las cosas de la vida: saber cómo suceden realmente las cosas.
2. **Valores y principios:** necesitamos saber en qué creemos para poder tomar decisiones con las que nos sintamos a gusto.
3. **Habilidades para la vida** que nos permitirán usar la información para actuar conforme a nuestros valores.

1. Información veraz y objetiva

Consideramos información veraz, objetiva y oportuna aquella información esencial que nos permite desenvolvemos en la vida diaria y tomar decisiones acertadas para nosotros y nuestro entorno. Tener acceso a información veraz y objetiva nos permite tomar nuestras propias decisiones sobre cómo cuidarnos física y emocionalmente.

Disponer de esta información significa tener los elementos para conocer mejor cómo funciona nuestro cuerpo. Por ejemplo, saber cómo ocurre un embarazo, cómo se transmiten el VIH y otras infecciones de transmisión sexual, y cómo podemos evitarlas. Significa conocer lo que las drogas y el alcohol pueden hacer a nuestro cuerpo y mente; saber cómo sobrellevar los momentos difíciles y superar las adversidades.

Además, tener esta información nos permite conocer nuestros derechos y obligaciones como ciudadanos y ciudadanas y conocer los servicios que podemos y debemos exigir para cuidarnos y protegernos, durante la adolescencia y durante toda nuestra vida.

En este libro puedes encontrar información sobre los siguientes temas:

- Los cambios que suceden en nuestros cuerpos (Capítulos 2, 3 y 4).
- Cómo cuidar nuestra salud física y emocional (Capítulos 5 y 6).
- Las relaciones con otras personas: padres, madres, amigos, amigas, novios y novias (Capítulos 7 y 8).
- La sexualidad, el sexo y cómo cuidar de nuestra salud sexual y protegernos del VIH (Capítulos 9 y 10).
- El embarazo y los anticonceptivos (Capítulos 10 y 11).
- Las relaciones sexuales forzadas o no deseadas y la violencia familiar (Capítulo 12).
- El abuso de las drogas y el alcohol (Capítulo 14).
- Planear el futuro y alcanzar nuestras metas (Capítulo 15).

Tener acceso a información verídica, objetiva y oportuna nos permite diferenciar la realidad de los mitos y **tabúes**. Es muy importante tener la información adecuada al momento de analizar nuestras opciones, tomar decisiones y actuar de acuerdo a éstas.

2. Nuestros valores y principios

La palabra **valor** se refiere a aquellas cosas en las que creemos y que consideramos importantes en la vida. Algunos ejemplos de valores son la honestidad, la solidaridad, el respeto, la aceptación de las diferencias, la justicia y la **igualdad**.

Hay algunos valores que son considerados universales (como la justicia o la igualdad), porque cuando son respetados por todos permiten que la humanidad viva en paz y armonía. Sin embargo, en distintos países y en distintas comunidades y culturas, un mismo valor puede tener distinto peso o reconocimiento.

¿Cuáles son TUS valores y tus principios?
¿Qué es importante para TI? ¿En qué crees?
A medida que leas, tómate tu tiempo para reflexionar sobre estas cuestiones.

Todas las personas tenemos nuestro propio *sistema de valores*, que definimos en función de aquello que pensamos y creemos, e influenciado por aquello que observamos que se considera *correcto* y *valioso* a nuestro alrededor. Nuestra escala de valores y nuestras creencias definen nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento.

Nuestros valores pueden ser muy distintos, en función de quiénes somos, de la sociedad en la que vivimos, de nuestras condiciones de vida... Los valores no son necesariamente positivos; el *individualismo* es un valor, aunque no nos sirve para lograr una mejor convivencia con nuestro entorno.

Los **principios** son las normas éticas que conforman nuestros valores. Nuestros valores guían nuestros actos. Los principios nos permiten actuar en función de nuestros valores. Por ejemplo, alguien que da importancia a la *igualdad*, no permitirá que discriminen a un compañero de clases. Alguien que da importancia al *bienestar colectivo* (no sólo a su progreso *individual*) se movilizará en su comunidad para mejorar los servicios públicos, y quizás ayudará a mejorar la escuela o el centro de salud.



Conocer nuestros valores y principios nos ayudará a tomar decisiones inteligentes y saludables, conformes con quiénes somos (y no con quién *nos dicen* que tenemos que ser). Nos ayudará a mantenernos seguros mientras pasamos por los altos y bajos de la adolescencia y de cada etapa de nuestras vidas. Cuando nos enfrentemos a varias alternativas y debamos decidir, conocer nuestros valores nos ayudará a escoger una buena opción, una opción con la que nos sentiremos bien.

3. Habilidades para la vida

Y por último, necesitamos habilidades para la vida, para poder actuar de acuerdo con nuestros valores y principios. Estas habilidades, como saber expresar nuestros sentimientos, saber dialogar, defender nuestras opiniones, y no dejarnos presionar fácilmente, nos servirán a la hora de enfrentar y superar dificultades que encontremos en cualquier momento de nuestras vidas. Veamos algunos ejemplos:

- **Expresar los sentimientos.** Es importante identificar lo que sientes y saber expresarlo. Procura decir lo que piensas y lo que quieres, siendo directo y usando afirmaciones en primera persona "Yo quiero, siento, necesito"...
- **Defender tu opinión.** Tienes buenas razones para sentir lo que sientes, y es importante que aprendas a comunicar esas razones sin herir a otras personas, sin ser desagradable o agresivo.
- **Conocer lo que piensas y defenderlo sin importar lo que digan los demás.** Vimos que cada persona tiene sus principios. Algunas veces sabemos exactamente cuáles son nuestros principios en referencia a un tema concreto; otras veces no los tenemos tan claros, y necesitamos más tiempo para descifrar qué creemos que es correcto y por qué. Si estás seguro de lo que piensas y por qué quieres o no quieres hacer algo, podrás defenderlo con firmeza. Esto te concederá el respeto de las personas que te rodean.
- **Tomar buenas decisiones cuando estás bajo presión.** Tomar buenas decisiones requiere estudiar cuidadosamente las opciones que tienes, y sopesar las consecuencias que cada opción conlleva. Puede ser difícil tomar una decisión cuando te sientes apurado o presionado. Para tomar buenas decisiones es necesario tener buen conocimiento de tus principios y de tus metas. Otra cosa importante es darte el tiempo que necesites para decidirte. Recuerda, siempre puedes decir: "Necesito tiempo para pensarlo. Déjame responderte más tarde".

Todas estas habilidades requieren de **asertividad**, capacidad de **pensamiento creativo y crítico**, de **toma de decisiones** y de **conocerse bien** a uno mismo. Las habilidades para la vida son tan importantes como la información, ya que ésta no nos protegerá a menos que tengamos habilidades para utilizarla. Por ejemplo, si decides que por el momento no quieres tener relaciones sexuales, saber defender esta decisión ante tu pareja será crucial para poder ejercer tu decisión. Y al revés: si tu pareja no quiere tener relaciones sexuales y tú sí quieres, revisar tus valores y principios y actuar de conformidad con éstos, te ayudará a resolver este conflicto.

En resumen: aunque toda la libertad recientemente adquirida pueda crearnos conflictos nuevos, si tenemos la información necesaria, reflexionamos acerca de nuestros valores y habilidades, y conocemos y ejercemos nuestros derechos, la adolescencia puede ser un período de nuestra vida muy satisfactorio.

¿Cuáles son tus habilidades? ¿Puedes defender aquello que consideras correcto aun cuando tus amigos difieren de opinión? ¿Puedes defender tus derechos y los derechos de otras personas que viven en tu entorno? ¡Comienza a practicar a medida que lees este libro!

Leer este libro cuidadosamente nos ayudará a reflexionar sobre como tomar buenas decisiones para mantenernos sanos. Si lo compartimos con amigos y amigas, con nuestras madres y padres y los maestros de la escuela, podemos iniciar un diálogo sobre éstos y otros temas tan personales que nos afectan a todos.



El cambio de nuestro cuerpo

Nuestros cuerpos cambian desde el momento en que nacemos y lo harán por el resto de nuestras vidas. Durante la adolescencia, sin embargo, estos cambios son más notorios y acelerados. Sobre todos estos cambios hablaremos en este capítulo.

LOS CAMBIOS DURANTE LA PUBERTAD

En algún momento entre los 10 y 16 años de edad, las personas entramos en la **pubertad**. La pubertad marca el inicio de la adolescencia y es el período en el que se inician una serie de cambios en tu cuerpo (físicos), en tus órganos sexuales y reproductivos (biológicos), en tu forma de actuar (sociales) y en la forma en que percibes y eres percibido en tu entorno. Cada uno de nosotros tiene un reloj biológico que determina cuándo inicia esta etapa y esto difiere de persona a persona y entre hombres y mujeres. Es común que las mujeres experimenten la pubertad dos años antes que los hombres. No debemos angustiarnos si nuestra pubertad se retrasa un poco o si pasa demasiado rápido.

El crecimiento acelerado: el comienzo de la pubertad

Hasta los 9 ó 10 años, existe poca diferencia entre el cuerpo de los niños y las niñas. Tienen diferentes órganos sexuales internos y externos, pero ambos tienen pechos planos y músculos de similar tamaño. Las grandes diferencias entre mujeres y varones comienzan a hacerse obvias al inicio de la pubertad, que es un período de **crecimiento acelerado**. El primer signo de la pubertad en las mujeres es el crecimiento de los senos. En los hombres, la pubertad inicia con un crecimiento repentino de los **testículos** (aproximadamente 3 milímetros). En general, las muchachas inician su pubertad alrededor de los 10 u 11 años y durante unos tres años más experimentan grandes cambios físicos. En esas edades, es común que las muchachas sean más altas y más fuertes que los varones.

Normalmente los varones empiezan su pubertad o crecimiento acelerado un poco más tarde que las mujeres, alrededor de los 12 ó 13 años. En los varones, este período de crecimiento dura más que en las mujeres. De hecho, algunos muchachos continúan creciendo hasta los 19 ó 20 años.



Pero todas estas edades son sólo promedios: algunas niñas pueden comenzar la pubertad antes o después de los 10 u 11 años y algunos varones antes o después de los 12 ó 13 años. Comenzar temprano o tarde no tiene que ver con cuán altos vamos a ser o cuán rápido vamos a crecer. Algunos adolescentes que empiezan temprano, crecen rápido, y otros más despacio. Lo mismo es cierto para los que comienzan más tarde; algunos van rápido y otros más lento.

Durante este período de crecimiento acelerado, muchos adolescentes podemos sentirnos extraños y torpes. Esto se debe a que distintas partes del cuerpo comienzan a crecer en diferentes momentos y a diferentes velocidades. Las primeras partes del cuerpo en crecer suelen ser las manos y los pies, seguidos de los brazos y piernas, caderas y pecho. A veces, los chicos o chicas que crecen muy rápido se sienten incómodos, y suelen tropezarse o caerse. ¡Podemos sentirnos raros al crecer varios centímetros en tan poco tiempo!

Algunos adolescentes crecen tan rápido que la piel no logra ajustarse al crecimiento de los huesos. Cuando esto ocurre pueden aparecer estrías (marcas claras u oscuras sobre la piel de los antebrazos, caderas, senos y nalgas debidas a desgarros de los tejidos bajo la piel). Estas marcas pueden notarse menos a medida que la persona crece, o también puede que nunca desaparezcan del todo.

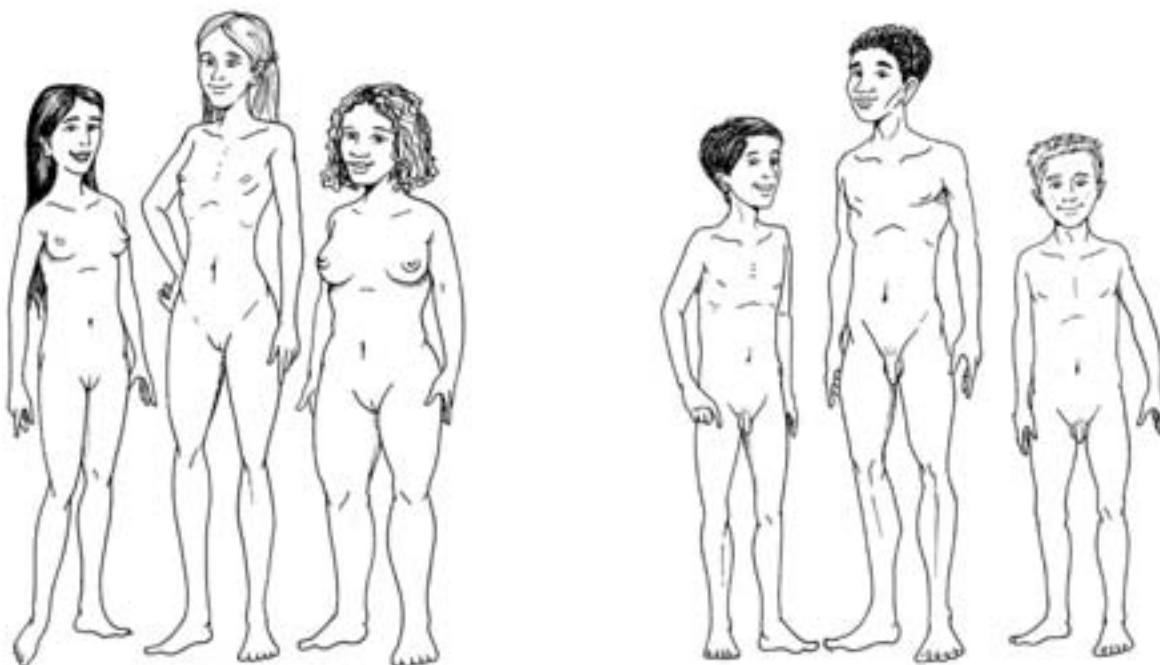
Aun cuando parece que estamos creciendo muy rápido, gradualmente nos vamos habituando al nuevo tamaño de nuestro cuerpo. Nos tomará algún tiempo llegar a nuestro tamaño definitivo. Mientras tanto, estas son unas cuantas cosas que debemos recordar:

CADA CUAL VIVE SU PUBERTAD DE MANERA DIFERENTE

Ya vimos que cada persona entra en la pubertad a una edad distinta y crece a un ritmo diferente. Tus senos pueden crecer más lentamente que los de tu amiga, pero tal vez tú empieces a menstruar antes que ella. O quizás tú experimentes todo mucho más tarde. Tu amiga puede tener senos y empezar a menstruar a los 12 años; y tú, a los 15 o a los 17 años.

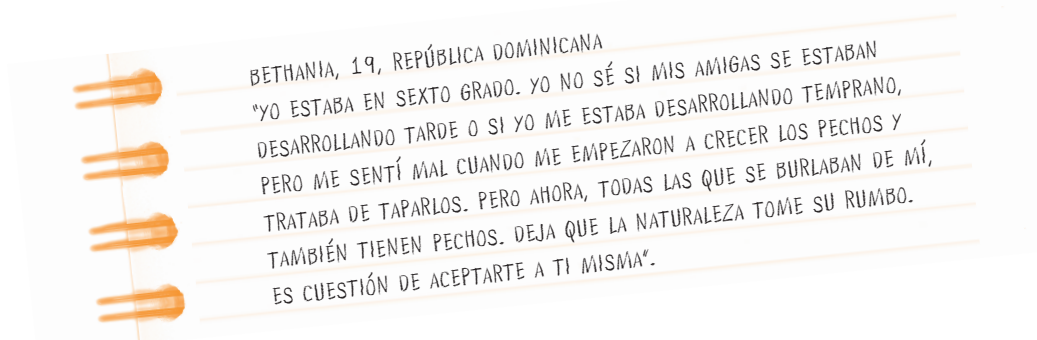
Si eres un varón, tal vez tengas un amigo que tuvo voz gruesa desde los 13 años. Puede ser que él también tenga **vello púbico** y músculos grandes, mientras que tú no has cambiado mucho.

Recuerda que todos somos diferentes y que todos estos cambios se producen en distintos momentos para cada persona. Como ejemplo, ve a los chicos y las chicas en las ilustraciones: todos tienen 13 años aunque cada uno tiene un ritmo de crecimiento muy diferente.



En términos de salud no importa si nos desarrollamos antes o después que nuestros compañeros. Tu cuerpo cambiará cuando esté listo; es un proceso normal que debemos procurar vivir con naturalidad y paciencia. Podemos ir con nuestra madre o padre a visitar a un profesional de la salud para que revise nuestro crecimiento y desarrollo. También nosotros mismos podemos buscar este tipo de consulta; esto puede ser una oportunidad para que hagamos todas las preguntas que rondan nuestra cabeza acerca del cuerpo y los sentimientos.

Pero por supuesto, a veces es difícil ser diferente a los demás. Puede ser duro ser la primera muchacha de la clase en desarrollar sus senos o el último varón en cambiar la voz. Algunas veces, estas diferencias pueden afectar **la autoestima** o alejarnos de nuestras amistades.



Nada de esto importa a largo plazo. Cuando tengas 20 años, no te importará – ni les importará a tus compañeros – que tu voz haya cambiado a los 13 o a los 17, o que hayas empezado a menstruar a los 11 o a los 16. ¡Ni lo recordarás!

En medio de todo este inevitable proceso de cambios que a veces pueden frustrarte, hay cosas **en ti** que **sí puedes** cuidar:

1. Puedes ser una persona agradable. Procura esforzarte en la escuela, en el trabajo o en la casa. Puedes trabajar en tu personalidad, tu sentido del humor y tu carácter. Concéntrate en conocer **quién eres y quién quieres ser**, no tanto en cómo te ves.
2. Trata de ignorar las burlas y **no pierdas el sentido del humor**. Intenta reírte de las bromas, y no dejes que los burlones sepan que te pueden hacer daño. Se aburrirán y dejarán de molestarte. Tú tampoco hagas burlas de los demás.
3. **Nunca hagas algo que no sea bueno para ti** por querer agradar a los demás. No dejes que tu deseo de pertenecer a un grupo de gente te lleve a hacer cosas que sabes que no quieres hacer, como burlarte de otros, consumir drogas o correr riesgos que puedan afectar tu vida y tu futuro.
4. **Infórmate** adecuadamente. Averigua dónde puedes ir para conseguir información y respuestas a tus preguntas mientras vives tu adolescencia.

También debemos recordar que no todas las personas tienen la información suficiente para explicarnos bien los cambios que estamos viviendo. Por ejemplo, algunas personas suelen hablar más de mitos y tabúes que de los hechos reales, especialmente cuando se trata de explicar la pubertad y la sexualidad. Tus amigos te pueden decir cosas que no son correctas, y por eso debes saber adónde recurrir para obtener información veraz. Por ejemplo, te pueden decir que tus senos o tu pene crecerán si tienes relaciones sexuales. O te pueden molestar diciéndote que tus senos son grandes porque tienes relaciones sexuales. De la misma manera, te pueden decir que el acné (o barritos) es una señal de que te masturbas. ¡Pero ninguna de estas cosas es cierta! Son mitos. Mitos como éstos pueden ser peligrosos, sobre todo porque pueden aumentar tus preocupaciones y pueden confundirte a la hora de tomar decisiones.

¿Qué controla estos cambios en nuestro cuerpo? ¿Qué causa su desarrollo? ¿Qué hace que nos desarrollemos rápida o lentamente? Existe una sola respuesta a estas tres preguntas:

LAS HORMONAS

Nuestro cuerpo constantemente produce hormonas que son mensajeros químicos que le dicen al cuerpo cómo y cuándo crecer. El crecimiento acelerado durante la pubertad es ocasionado por una hormona del crecimiento, la cual es liberada en grandes cantidades por el cerebro.

Además de la hormona del crecimiento, el cuerpo también empieza a producir hormonas sexuales durante la pubertad. Las hormonas sexuales de las mujeres, llamadas **estrógeno** y **progesterona**, son producidas por los **ovarios**. En los varones, la hormona sexual se llama **testosterona** y es producida por los testículos. Estas hormonas son las responsables de las diferencias entre el cuerpo de las mujeres y de los hombres. Cuando una mujer entra en la pubertad, sus caderas suelen crecer mucho más que sus hombros y volverse más anchas y redondas que las de los varones. Sus senos también comienzan a crecer.

En los hombres, las hormonas sexuales hacen que se ensanchen los hombros y que los brazos y las piernas se vuelvan más musculosos y gruesos. El pecho de los varones cambia, y algunos chicos sienten una leve hinchazón en el pecho durante la pubertad, que suele desaparecer con el tiempo.

Las hormonas también afectan las emociones y los sentimientos. Muchos adolescentes sentimos emociones muy intensas. En determinado momento, nos sentimos felices y entusiasmados, y un minuto después, con ganas de llorar. La producción masiva de hormonas durante la adolescencia explica estos cambios de humor. Más tarde en la vida, la producción de hormonas se equilibra y es más fácil manejar nuestras emociones.



El crecimiento y el desarrollo del cuerpo durante esta etapa están regidos por un delicado equilibrio entre las hormonas que nuestro cuerpo produce. Si este equilibrio se ve alterado, lo que no ocurre con mucha frecuencia, puede ser necesario recurrir a un *tratamiento hormonal*. En todo caso, este tratamiento debe realizarse bajo estricto control médico. Si tienes alguna duda en relación a tu crecimiento o a tu desarrollo sexual, no dudes en consultar a un profesional de la salud para que pueda orientarte o tratarte si fuera necesario.

LOS GENITALES

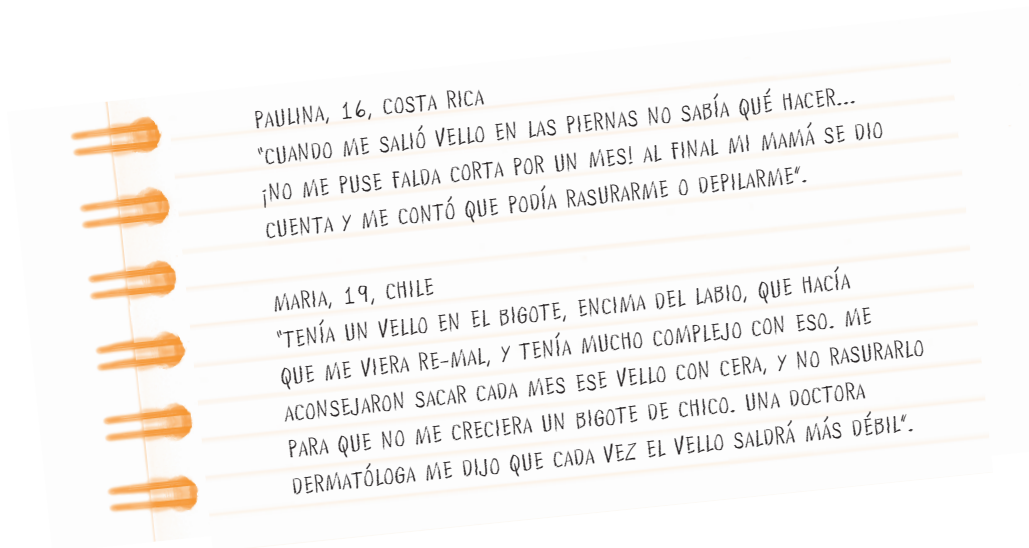
Durante la pubertad las hormonas también provocan el crecimiento de los **genitales**. Este es el nombre científico de los órganos sexuales y reproductivos externos. Veamos:

- En las mujeres, la piel y los tejidos de la **vulva** se vuelven más suaves y gruesos.
- En los varones, el **pene** empieza a agrandarse y a engrosarse y los **testículos** también crecen.
- Los genitales empiezan a producir nuevos **fluidos**. Las mujeres producen **sangre menstrual** y **flujo vaginal**. En los varones los testículos producen **semen**, un líquido viscoso en el cual nadan los **espermatozoides** (las células reproductivas masculinas) que sale del pene cuando eyaculan. (Los Capítulos 3 y 4 contienen más información sobre estos cambios).

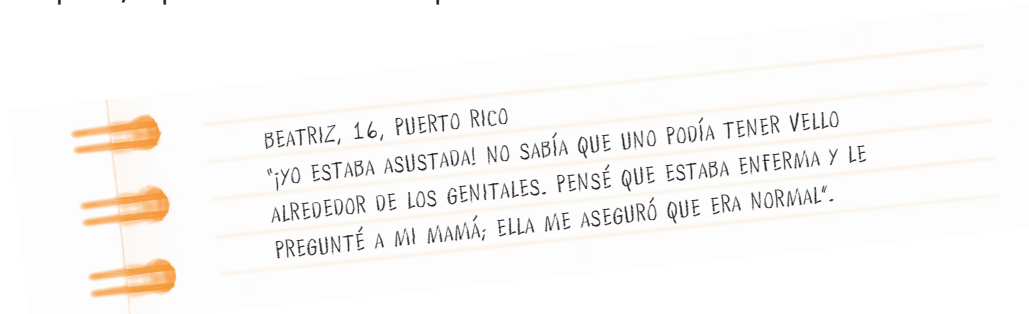
EL VELLO CORPORAL Y LOS CAMBIOS EN LA PIEL

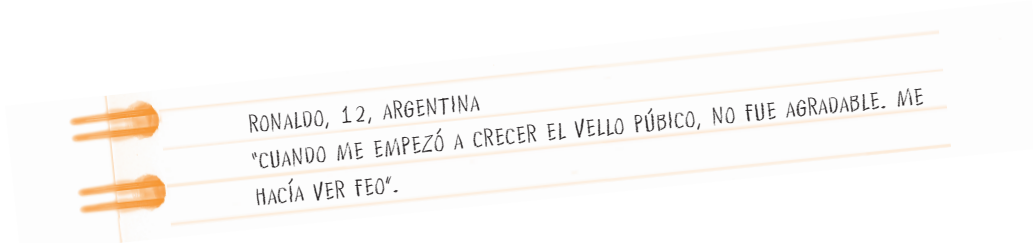
Nuestra piel y vello corporal también cambian durante la pubertad. En la mayoría de las personas, la piel se vuelve más grasosa. Ya no se trata de una piel de niño y pueden aparecer granos (barritos). (Más información sobre los cuidados de la piel en el Capítulo 5).

Otra señal de la pubertad es la aparición de vello en algunas partes del cuerpo. Tanto los varones como las mujeres pueden notar una mayor cantidad de vello en los brazos y en las piernas. Los varones desarrollan además vello corporal alrededor de la base del pene, en su pecho, cara y axilas. Y las mujeres alrededor de sus genitales y en las axilas; en las piernas aparece un vello más fino y puede que también muy leve sobre el labio superior.

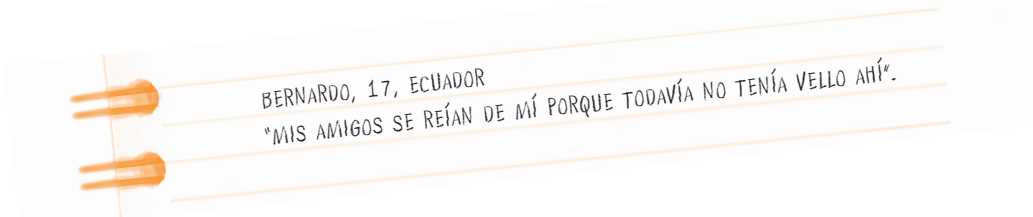


El vello que crece alrededor de los genitales se llama **vello púbico**. Éste ayuda a mantener limpia el área genital, lo cual es muy importante, ya que la piel en esta zona es bastante delicada y sensible. El vello púbico ayuda a proteger la piel del sudor. A algunas personas les incomoda la aparición de vello corporal, especialmente del vello púbico:





Algunos adolescentes hacen burlas sobre el vello púbico o a la ausencia del mismo.



Tan sólo recuerda que el vello púbico es natural y que tiene una función de protección. No debe preocuparnos si tenemos mucho o poco.

El vello en las axilas también aparece durante la pubertad. Algunas muchachas no desarrollan vello en las axilas hasta después de que sus senos crecen o hasta el comienzo de la **menstruación**. En los varones, el vello de las axilas empieza a crecer cerca de un año después de la aparición del vello púbico. Así como el vello púbico, el vello de las axilas también tiene su función: proteger la piel del sudor.

En los varones, el vello facial es casi siempre el último en aparecer. Lo primero que aparece es el vello sobre el labio superior, que también se llama *bozo*. Casi enseguida pueden empezar a crecer las patillas y luego lo que será la barba: en la parte superior de las mejillas, en la parte media, justo debajo del labio inferior y finalmente en la barbilla. El vello de la barbilla no suele crecer hasta que los genitales están desarrollados totalmente. En la mayoría de muchachos, el vello facial comienza a aparecer entre los 14 y 18 años, pero puede suceder antes o después. Cada persona es distinta, por eso algunas desarrollarán más o menos vello en las diferentes partes del cuerpo.

LOS CAMBIOS EN LA MENTE

Mientras que el cuerpo cambia de manera obvia durante la pubertad, la mente cambia de una manera más discreta, pero no menos importante. Por eso en este libro encontrarás un capítulo completo sobre salud emocional que habla de todos estos cambios.

Durante la adolescencia, nuestras habilidades mentales incrementan bastante, igual que nuestra capacidad de pensar de forma crítica e independiente. Como resultado de estos cambios, las personas jóvenes empezamos a desarrollar identidades propias y a sentirnos únicos. Tenemos ganas de pensar por nosotros mismos, autónomamente, y de tomar nuestras propias decisiones. Muchas veces, y quizá por primera vez, comenzamos a ver las cosas de forma diferente a la de nuestros padres y otros mayores. Es posible que empecemos a cuestionar sus actitudes, creencias y su manera de pensar. Queremos que nuestras madres y padres dejen de *protegernos* y empiecen a *apoyarnos* en aquello que queremos hacer. Sentiremos el deseo de experimentar las cosas por nosotros mismos, en vez de depender de lo que otros nos digan.

Queremos probar cosas nuevas, y para ello debemos estar seguros y seguras de poder asumir las consecuencias de todo lo que decidamos hacer y probar. Pero la independencia y la autonomía no se desarrollan de un día para otro. Aunque nuestros conocimientos y habilidades mentales aumenten durante la adolescencia, es posible que en muchas circunstancias no sepamos qué hacer o cómo actuar. En realidad, uno nunca termina de aprender; es un proceso de toda la vida. Por tanto, es importante saber adónde y a quién recurrir para obtener la información que podamos necesitar. Habrá situaciones en las que será conveniente aprovechar la experiencia de una persona mayor también. Así que haz preguntas. No creas tener todas las respuestas. Aprende todo lo que puedas.

Resumen del Capítulo 2

El cambio de nuestro cuerpo

La pubertad es el momento de la vida en que pasas de la niñez a la adultez y usualmente comienza entre los 10 y 16 años. Cada persona comienza a cambiar en momentos, ritmos y formas diferentes. Algunas se desarrollan rápidamente y otras lentamente.

¿Qué cambios vas a experimentar durante este proceso de transformación de niña a adulta o de niño a adulto?

- El crecimiento acelerado: tus manos, pies, brazos, piernas, caderas y pecho crecen. Tu cuerpo produce hormonas que indican a tu cuerpo cómo crecer y desarrollarse.
- Tus genitales se desarrollan y comienzan a producir fluidos.
- Tu piel se vuelve más grasosa.
- Comienzas a tener vello púbico y un poco de vello en tus axilas, brazos y piernas. Si eres un chico, te crecerá vello en la cara. También es posible que a algunas chicas les crezca un poco de vello sobre el labio superior.
- Experimentas muchas emociones fuertes y cambios súbitos de humor.
- Tus capacidades mentales aumentan.

Sin importar cuán rápido crezcas, o cuándo empieces a desarrollarte, recuerda que estos cambios son naturales. Acostumbrarte a tu cuerpo puede tomar tiempo, así que sé paciente y no te preocupes demasiado.

El cuerpo de los chicos

En el Capítulo 2 vimos algunos de los cambios que experimentan los varones durante la adolescencia. En este capítulo hablaremos de estos cambios más detalladamente, y en el siguiente, de los cambios en el cuerpo de las chicas.

LA FORMA Y EL TAMAÑO DEL CUERPO

La mayoría de los varones comienzan su crecimiento acelerado o pubertad entre los 12 y 13 años. Como vimos antes, algunos empiezan más temprano y otros más tarde. Durante este período, tu cuerpo se volverá más alto y más recio.

Una de las primeras partes del cuerpo en crecer son los **pies**. De hecho, los huesos de los pies crecen más rápido que otras partes del cuerpo, por lo que pueden alcanzar su tamaño máximo antes que el resto de tu cuerpo. Si repentinamente te sientes torpe al caminar, puede ser porque tus pies han crecido muy de golpe. ¡Es cuestión de espera! A tu cuerpo le tomará tiempo aprender a dominar tus pies.

Algunos **huesos** crecerán más que otros, haciendo que la forma del cuerpo cambie. Por ejemplo, los hombros crecerán bastante y las caderas sólo un poco, pareciendo más delgadas en comparación con los hombros. Las piernas y los brazos crecerán más que la columna vertebral, así que parecerán largas en comparación con el pecho y el tronco. En definitiva, la forma de tu cuerpo irá cambiando y siendo cada vez más diferente a la de un niño.

Los **músculos** también se desarrollarán, especialmente los de las piernas y los brazos, y te volverás más fuerte. Tu pecho se ensanchará debido al crecimiento de los músculos pectorales y a la acumulación de grasa en esta área. Muchos adolescentes notan que sus **pechos y pezones** cambian durante la pubertad. Los pezones pueden agrandarse un poco y la **aureola** a su alrededor, extenderse y oscurecerse.

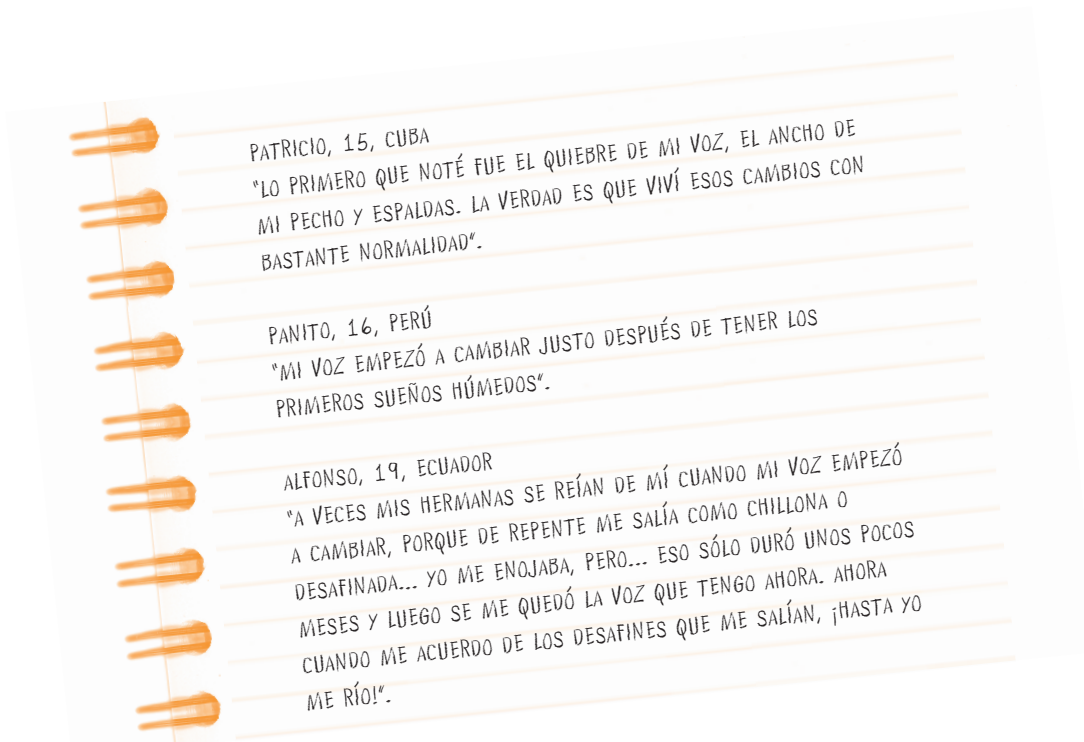
Algunos muchachos pueden notar una leve hinchazón del pecho, lo cual les inquieta porque creen que desarrollarán senos grandes. No te preocupes. Esto es perfectamente normal. La hinchazón y sensibilidad en el pecho son ocasionadas por las hormonas. Al cabo de un año o año y medio, cuando tu cuerpo deje de producir tantas hormonas, la hinchazón desaparecerá.

Mientras sientes y vives todos estos cambios, ¡no te preocupes! y recuerda que cada persona se desarrolla a un ritmo distinto. **Cuándo** comenzamos a crecer y **cuánto** crecemos, viene determinado sobre todo por las características que heredamos de nuestros padres y madres. Lo mejor que puedes hacer para acompañar este crecimiento es alimentarte bien y hacer deporte para mantenerte en forma.

LA VOZ

El cambio en la voz es otra señal de que estamos pasando por la pubertad. La voz empieza a cambiar luego de iniciado el crecimiento acelerado, usualmente entre los 14 ó 15 años.

La voz de los chicos se torna más grave y profunda durante la pubertad, debido a una hormona llamada **testosterona**, que agranda la caja de sonido (la laringe) en la garganta. A medida que las cuerdas vocales se alargan y ensanchan, la voz se vuelve más grave y profunda.



La primera señal de que tu voz está cambiando, suele ser un repentino chillido o quiebre de la voz mientras hablas, lo que normalmente se llama “un gallo”. Algunos chicos sienten vergüenza cuando les pasa esto, sobre todo porque es bastante impredecible. Otros chicos no tienen gallos cuando su voz cambia. Aun si tu voz quiebra a menudo, no es nada que te deba alarmar. Como los otros cambios de la pubertad, esto es perfectamente normal y transitorio.



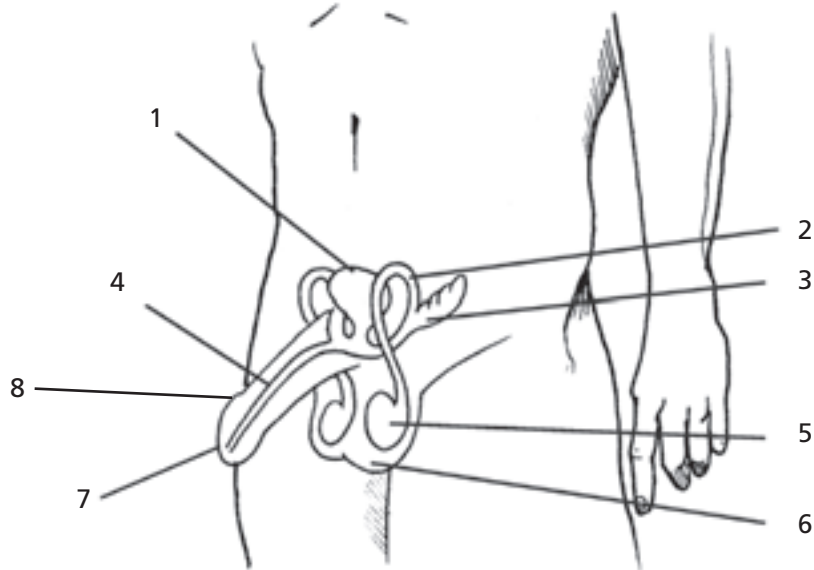
Mientras las cuerdas vocales se desarrollan, de repente nos puede salir una voz desafinada y chillóna, que nos sorprende hasta a nosotros mismos.

LOS GENITALES

El pene tiene una parte alargada, llamada *cuerpo del pene* o *mango*, y una cabeza o punta llamada *glande*, que es la parte más sensible y delicada. El pene está compuesto de músculos que rodean un tubo delgado llamado **uretra**. La orina y el semen salen por la uretra.

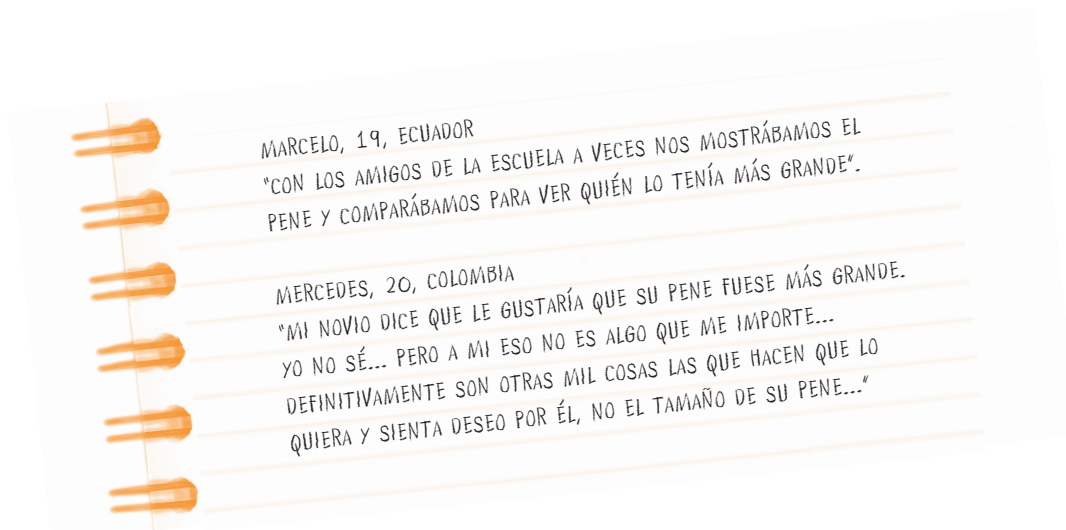
Cuando nacemos la cabeza del pene está cubierta por una pequeña capa de piel. Esta capa de piel se llama **prepucio**. Muchas veces esta piel es eliminada en una operación llamada *circuncisión*, de la que más adelante hablaremos.

1. Vejiga
2. Canal deferente
3. Vesículas seminales
4. Uretra
5. Testículos
6. Escroto
7. Glande
8. Pene



Anatomía del aparato reproductivo del hombre

El tamaño del pene varía en cada persona y no guarda ninguna relación con el tamaño del cuerpo. Muchos jóvenes (y también muchos adultos) se preocupan mucho por el tamaño y forma de su pene. ¿Será muy pequeño? ¿Demasiado grande? ¿Por qué se inclina de esa manera?



MARCELO, 19, ECUADOR

"CON LOS AMIGOS DE LA ESCUELA A VECES NOS MOSTRÁBAMOS EL PENE Y COMPARÁBAMOS PARA VER QUIÉN LO TENÍA MÁS GRANDE".

MERCEDES, 20, COLOMBIA

"MI NOVIO DICE QUE LE GUSTARÍA QUE SU PENE FUESE MÁS GRANDE. YO NO SÉ... PERO A MI ESO NO ES ALGO QUE ME IMPORTE... DEFINITIVAMENTE SON OTRAS MIL COSAS LAS QUE HACEN QUE LO QUIERA Y SIENTA DESEO POR ÉL, NO EL TAMAÑO DE SU PENE..."

Aunque alguna gente asocia el tamaño del pene a la masculinidad o a mayor potencia sexual, la verdad es que el **tamaño del pene no tiene nada que ver con el goce** propio o de la pareja durante la relación sexual. Para la mayoría de hombres y mujeres el disfrute sexual depende más de factores emocionales, del amor y respeto mutuo y de tener una buena comunicación con la pareja.

Colgando por debajo del pene dentro de una bolsa (o saco) llamado **escroto**, se encuentran los testículos. Los testículos son responsables de la producción de espermatozoides desde la pubertad hasta la vejez. La piel del escroto es un poco velluda y grasosa, y tiende a recoger la suciedad, por lo cual puede producir malos olores si no se limpia regularmente.

Durante la niñez el escroto se encuentra más pegado al cuerpo, pero durante la pubertad comienza a estirarse y a colgar más abajo. El escroto se separa del cuerpo porque los testículos necesitan mantenerse a una temperatura inferior a la del cuerpo para producir espermatozoides. Sin embargo, al sentir frío, miedo o excitación el escroto se encoge y aprieta.

¿Qué sabemos de la circuncisión?

La cabeza del pene viene cubierta por un pliegue de piel llamado prepucio. Normalmente podemos deslizar el prepucio sobre el glande (la cabeza del pene) hacia la base. Sin embargo algunos chicos y hombres no pueden correr el prepucio sobre el glande porque nacieron con la piel del glande estrecha o como consecuencia de haber sufrido una infección o herida en el pene.

Esta condición, la incapacidad de descubrir el glande, se llama fimosis. La fimosis puede ocasionar inflamaciones y dolor, y puede ocurrir a los hombres a cualquier edad y en cualquier momento de su vida.

La circuncisión es una operación quirúrgica muy sencilla que se realiza para tratar la fimosis: consiste en cortar y retirar el pliegue de piel que cubre el glande, de manera que éste quede permanentemente descubierto. Esta intervención debe ser hecha por un profesional de la salud.

En muchos países y de acuerdo a algunas tradiciones religiosas (como la judía o la musulmana), se realiza un ritual de circuncisión cuando el bebé tiene pocos días de nacido. En otros países no es tan habitual realizar la circuncisión, aunque cada vez con mayor frecuencia se realiza esta operación por razones de higiene durante la adolescencia o adultez.

Estar circuncidado no tiene ningún efecto sobre la capacidad sexual o la fertilidad de un hombre; y puede ser beneficioso para la salud, principalmente porque facilita la limpieza del pene y por lo tanto reduce el riesgo de infecciones.

¿Qué significa todo esto? Si no estás circuncidado, ¿debes hacerte la circuncisión para que sea más fácil limpiarte el pene? La respuesta es: NO. Simplemente ten buenas prácticas higiénicas, y recuerda limpiar cuidadosamente el área debajo del prepucio diariamente.

Los chicos que no pueden correr su prepucio hacia atrás para limpiar el glande, o que sienten dolor al tener una erección, pueden consultar al personal de un centro de salud para saber si en su caso es recomendable o no la circuncisión.

BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE

Es muy importante lavarse el pene todos los días, al igual que lavamos cualquier otra parte del cuerpo. También debemos lavarnos el escroto, la entrepierna y entre las nalgas.



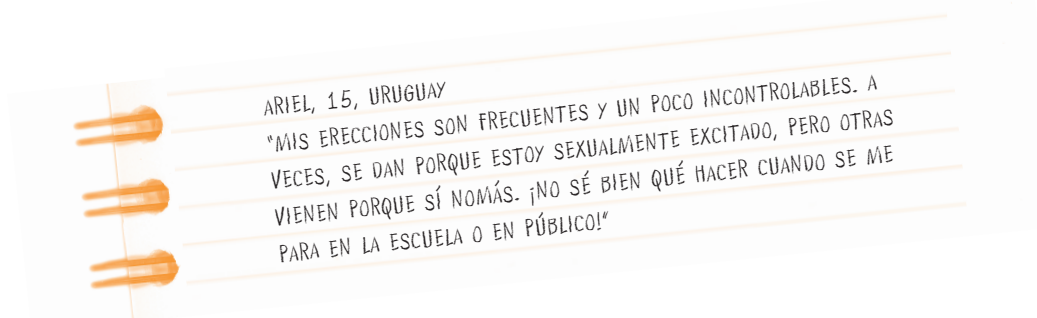
Si no estás circuncidado, debes correr el prepucio hacia atrás y limpiar esta área delicadamente. Notarás que hay pequeños bultos en la base del glande. Estos bultos son glándulas que producen una sustancia cremosa y blancuzca llamada **esmegma**. El esmegma es la secreción de las glándulas del prepucio que ayuda a que éste se deslice suavemente hacia atrás por encima del glande. Sin embargo, si el esmegma se acumula debajo del prepucio, puede ocasionar mal olor o una infección. Es muy importante siempre mantener esta área muy limpia.

LAS ERECCIONES

Normalmente el pene está flácido y cuelga hacia abajo. Durante una erección fluye mucha más sangre que de costumbre dentro del pene, lo que hace que se vuelva grande y duro y que se levante. Generalmente, el pene erecto apunta hacia arriba y a veces puede inclinarse hacia un lado.

Cuando el pene está erecto, notarás que no puedes orinar ya que se cierra el paso de la **vejiga**. Tendrás que esperar hasta que pase la erección para poder orinar.

Las erecciones ocurren en hombres de todas las edades (también en bebés y hombres mayores). Podemos tener una erección en clase, en el bus, mientras caminamos... A veces hay una razón obvia para la erección: tal vez vimos a una persona que nos resulta atractiva, o tuvimos un pensamiento que nos excitó. El pene también puede ponerse erecto al ser tocado o acariciado, o incluso si alguien que nos gusta nos acaricia otras partes del cuerpo, como el pecho, el cuello, o la barriga, por ejemplo. Otras veces, las erecciones pueden darse sin que identifiquemos claramente la causa. También es común que nos despertemos por la mañana con una erección: mientras dormimos, podemos tener de 5 a 7 erecciones involuntarias, y esto es completamente normal y saludable.



ARIEL, 15, URUGUAY

"MIS ERECCIONES SON FRECUENTES Y UN POCO INCONTROLABLES. A VECES, SE DAN PORQUE ESTOY SEXUALMENTE EXCITADO, PERO OTRAS VIENEN PORQUE SÍ NOMÁS. ¡NO SÉ BIEN QUÉ HACER CUANDO SE ME PARA EN LA ESCUELA O EN PÚBLICO!"

No te preocupes. Tener erecciones es señal de que estás sano y lleno de hormonas. Puedes pasar un poco de vergüenza si tienes una erección durante una clase o en un lugar público, sobre todo si vas en pantalón de deporte y no puedes disimularla tan fácilmente, pero la mayoría de las veces tú serás la única persona en notarlo.

¿Sabías que existen muchos mitos acerca del pene?

Existe mucha información falsa sobre el tamaño del pene:

1. Dicen que... *Cuanto más sexo tengas, más grande será tu pene.* **¡Falso!** El tamaño de tu pene está determinado por las características genéticas que heredamos, no por lo que hagamos con él.
2. Dicen que... *Los hombres con pulgares grandes tienen el pene grande.* **¡Falso otra vez!** Muchas personas dicen cosas como éstas (también lo dicen de la nariz, los pies, las orejas, etc.), pero esto no es cierto. No hay relación entre el tamaño del pene y ninguna otra parte del cuerpo. No hay forma de saber nada acerca del pene de un varón con simplemente mirar el resto de su cuerpo.
3. Dicen que... *Un chico con el pene pequeño no puede satisfacer a su pareja.* **¡Falso!** El tamaño del pene tiene muy poco que ver con el placer que experimenta la pareja durante la relación sexual. El placer no depende exclusivamente de la penetración. Muchas otras cosas determinan lo mucho o poco que una pareja goza del sexo.
4. Dicen que... *Los chicos con penes pequeños no pueden usar condón.* **¡Falso!** Los condones están diseñados para ajustarse a un pene de cualquier tamaño. Todo el mundo puede usar condón.
5. Dicen que... *Debes tener relaciones cada vez que tengas una erección.* **¡Falso!** Por suerte, esto no es cierto. La erección desaparece por sí sola. No hay posibilidad de que te dañe no tener relaciones cuando tienes una erección. Esto es un mito que algunos hombres utilizan como excusa para tener relaciones sexuales, o para hacer creer que los hombres sienten más deseos sexuales incontrolables que las mujeres y que por lo tanto deben tener relaciones sexuales con mayor frecuencia.

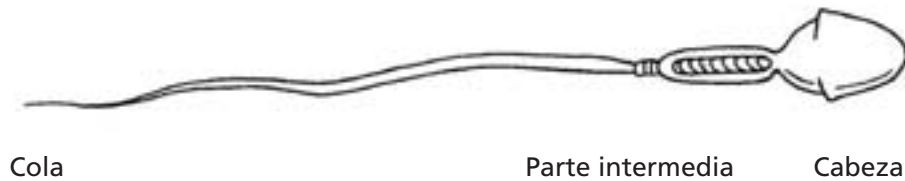
LA EYACULACIÓN

Durante la pubertad notarás una nueva secreción que puede salir de tu pene. Se trata de una secreción de color blanquecino, espesa y pegajosa, muy diferente a la orina. Esta secreción sale del pene cuando un hombre eyacula (*se viene, se va, se corre, o se derrama*). La eyaculación es el punto culminante de la excitación sexual del hombre. Pero no siempre que hay una erección hay una eyaculación. Puede suceder que el pene de un chico está erecto, y si no se masturba ni tiene relaciones sexuales con otra persona, la erección desaparece sin eyacular.

Esta secreción se llama semen o esperma y está compuesta por dos cosas: en un 10% está constituida por millones de espermatozoides, las células reproductivas masculinas; y en un 90% por un líquido lechoso llamado *líquido seminal* donde los espermatozoides nadan, se alimentan y se mantienen vivos.

Los espermatozoides son tan pequeños que sólo los podemos ver con un microscopio. Entonces podemos observar que cada espermatozoide tiene un cuerpo (o cabeza), una parte intermedia y una cola larga y muy delgada.

Un espermatozoide



Los espermatozoides se producen en los testículos. El líquido seminal es producido en el *epidídimo* y en las vesículas seminales (dos glándulas ubicadas detrás de la vejiga). Cuando un hombre eyacula, los espermatozoides se mezclan con el líquido seminal en las vesículas seminales y pasan a través de unos tubos llamados *conductos deferentes* hacia la uretra y luego salen por el pene.



La cantidad de semen que se expulsa al eyacular varía en función de cada persona y la circunstancia. Por lo general, se expulsan entre 3 y 4 centilitros de semen (cantidad que cabría en una cucharita). Sin embargo, esta pequeña cantidad de semen contiene alrededor de 500 millones de espermatozoides, cada uno de estos con capacidad de causar un embarazo. Y el semen puede pasar cualquier infección de transmisión sexual, incluido el VIH, si el chico está infectado.

Algunos chicos temen que un condón no sirva como barrera para tantos millones de espermatozoides. Pero en realidad, estos espermatozoides son muy chiquitos y por tanto, un condón los puede retener, siempre y cuando sea usado de manera correcta. En el Capítulo 10 veremos cómo se usa el condón.

Otros chicos se preocupan porque piensan que si eyaculan muy frecuentemente, reducirán la cantidad de semen o de espermatozoides en su cuerpo. Esto jamás ocurrirá. Los hombres producen espermatozoides y semen en forma continua desde el comienzo de la pubertad hasta el día de su muerte.

¿Sabías que existen muchos mitos acerca de las necesidades sexuales de los chicos?

1. Dicen que... *Si no haces el amor, tu pene dejará de funcionar y se encogerá. ¡Esto es falso!* Hacer el amor no es un "ejercicio" para el pene, y además... el pene no necesita hacer ejercicio. Funcionará muy bien aun si no tienes relaciones sexuales. Si no tienes relaciones sexuales, esto no afectará tu pene.
2. Dicen que... *La acumulación de semen produce dolores de espalda, dolores de cabeza, impotencia, locura y acné. ¡Falso!* A pesar de que los testículos producen millones de espermatozoides, es imposible que produzcan demasiados y que causen problemas. Además, el semen no circula hacia otras partes del cuerpo.
3. Dicen que... *Los sueños húmedos son señales de que debes tener relaciones sexuales con otra persona. ¡Falso!* Los sueños húmedos son simplemente una forma en que el cuerpo se deshace de los espermatozoides y del semen. No es necesariamente una señal de que necesitas tener relaciones. Tú eres quien decide si tener o no relaciones sexuales, pero no debes hacerlo con base en lo que dictan tus sueños.

SUEÑOS HÚMEDOS O POLUCIONES NOCTURNAS

Se llama *polución nocturna* o *sueños húmedos* a la expulsión de semen o eyaculación que tienen los varones mientras duermen. Muchos chicos tienen su primera eyaculación durante el sueño: se despiertan y encuentran que han manchado la cama o la ropa.

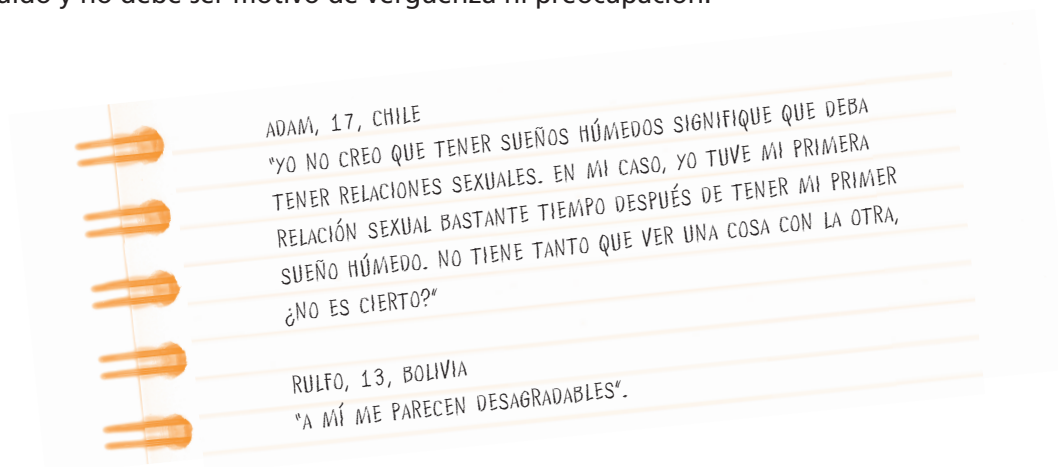
Si nunca has oído hablar de los sueños húmedos y te ocurre esto, puede que te desconcierte o preocupe. Quizá pienses que te orinaste en la cama, que estás sangrando o que estás enfermo. Pero verás que la secreción es blanquecina como la leche, y más pegajosa, muy diferente de la sangre o la orina.

Los sueños húmedos sólo ocurren mientras dormimos. Muchos varones que se despiertan habiendo eyaculado recuerdan haber soñado algo erótico. Pero puedes tener un sueño húmedo sin haber tenido un sueño "sexual".

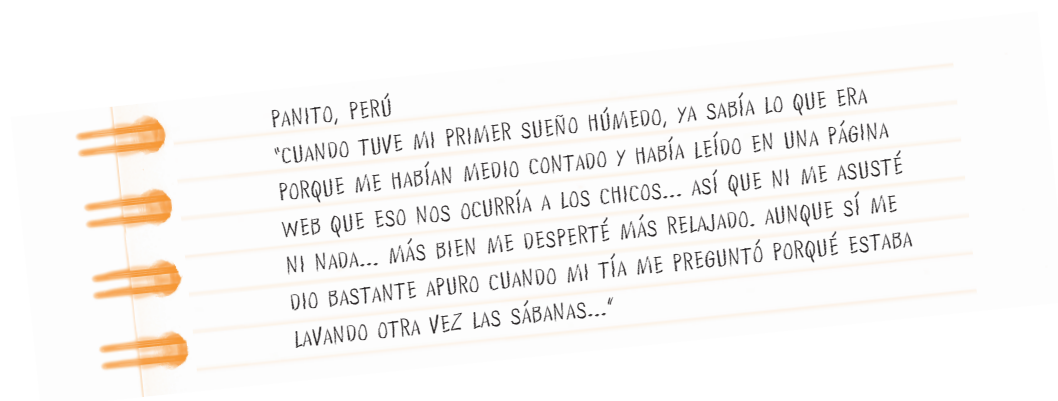
Los sueños húmedos permiten al cuerpo crear más espacio en los testículos para nuevos espermatozoides y esperma. Pero tener poluciones nocturnas no significa que debas tener relaciones sexuales, o que estés listo para tenerlas. No tiene nada que ver con tu decisión de empezar o no a tener relaciones sexuales.



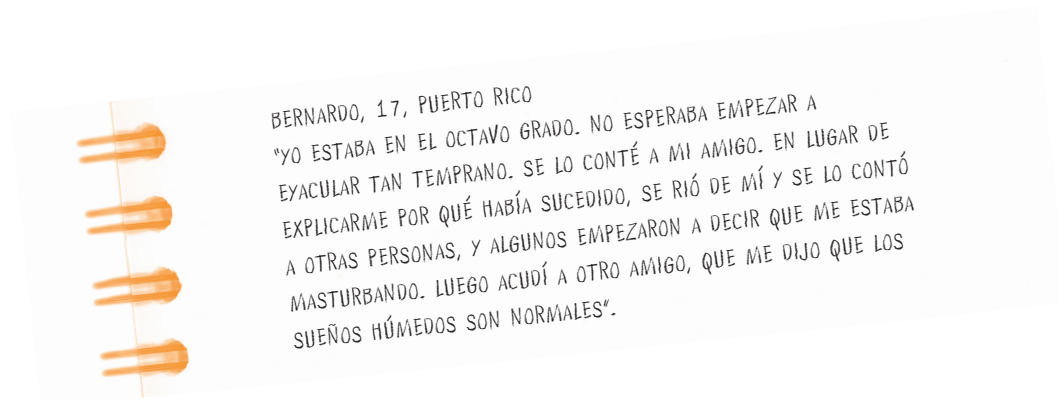
Algunos muchachos se sienten incómodos por tener sueños húmedos. Recuerda que éstos son perfectamente normales y frecuentes durante la adolescencia. Casi todos los adolescentes los tienen seguido y no debe ser motivo de vergüenza ni preocupación.



Para otros chicos, empezar a tener sueños húmedos es una experiencia positiva.



Algunos tienen "amigos" fastidiosos que los molestan por tener sueños húmedos. Pero no es ni amable ni muy inteligente burlarse de alguien por eso. ¡Los sueños húmedos son completamente normales y es natural que ocurran!



Mientras más te informes sobre tu cuerpo, más cómodo te sentirás con los cambios que en él se produzcan. Además, si tú estás informado podrás ayudar a otros chicos a entender lo que les está sucediendo a medida que pasen por estos cambios y novedades.

Resumen del Capítulo 3

El cuerpo de los chicos

Durante la pubertad los varones experimentamos muchos cambios en el cuerpo. Estos cambios son graduales y ocurren a diferentes edades y de forma distinta en cada persona. Aquí se resumen algunos de estos cambios:

- El cuerpo crecerá, especialmente los huesos de los hombros, brazos, piernas y pies. Los músculos también se desarrollarán y nos volveremos más fuerte.
- La voz cambiará y se hará más grave, a medida que las cuerdas vocales se engruesan y alargan.
- El pene crecerá y el escroto y testículos comenzarán a colgar hacia abajo.
- Tendremos erecciones más a menudo, muchas veces involuntarias.
- Puede que tengamos sueños húmedos en la noche (que eyaculemos mientras estamos dormidos).

Mientras pasemos por estos cambios, nos servirá recordar lo siguiente:

- El tamaño de cada pene es hereditario y no tiene relación con la capacidad sexual.
- Es importante lavar y limpiar los genitales diariamente y recordar limpiar el pene debajo del prepucio, si no has sido circuncidado.
- Tener una erección no es señal de que debemos tener relaciones sexuales en ese mismo momento.
- Los sueños húmedos son comunes y no hay nada de qué preocuparse. Tener sueños húmedos no es una señal de que necesitas tener relaciones sexuales. Decidir tener relaciones sexuales o no, debe ser una decisión independiente que tomes cuando te sientas listo física y emocionalmente.

Acostumbrarse a estos cambios puede ser un reto al principio. Pero conocer cómo y por qué se desarrolla nuestro cuerpo nos va a ayudar a enfrentarlos.

CAPÍTULO 4

4

El cuerpo de las chicas

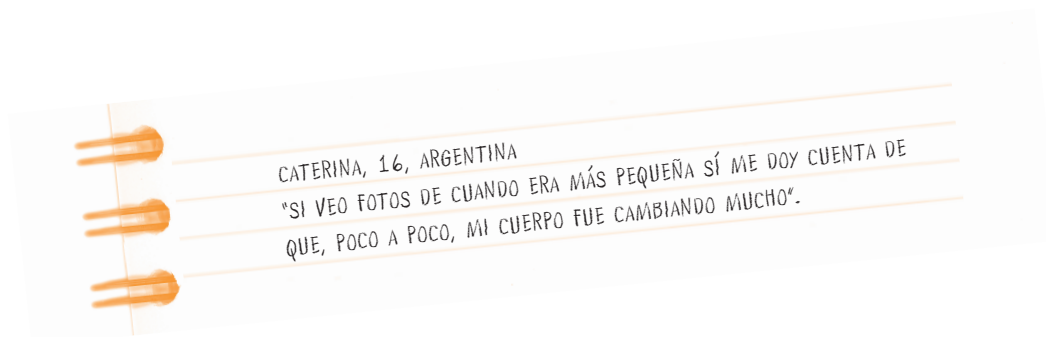
Veamos ahora en mayor detalle los cambios en el cuerpo de las chicas durante la adolescencia.

LA FORMA Y EL TAMAÑO DEL CUERPO

La mayoría de las chicas comienzan su pubertad entre los 10 y los 11 años aunque algunas empiezan a crecer más temprano o más tarde. Al igual que en los chicos, muchas veces los pies son los primeros en crecer. Puede ser que todavía seas baja en estatura, y que tus pies ya hayan crecido mucho. ¡No te preocupes! El resto del cuerpo alcanzará a tus pies.

Otros huesos también empezarán a desarrollarse, cada uno a su ritmo: los brazos y las piernas suelen crecer más rápido que la columna vertebral.

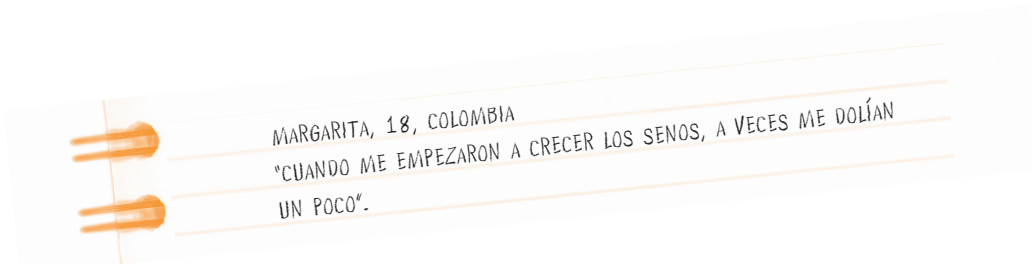
También notaremos que las caderas empiezan a redondearse: los huesos se vuelven más anchos y acumulamos más tejido graso en caderas, muslos y nalgas. A medida que esto ocurre, la cintura se verá más estrecha y el cuerpo se irá pareciendo más al de una mujer adulta.



LOS SENOS

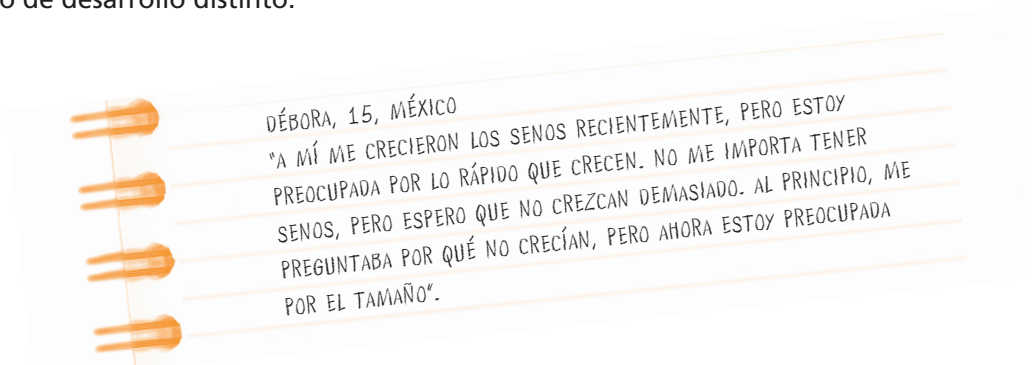
En algunas niñas los senos comienzan a desarrollarse a la edad de ocho o nueve años, y en otras mucho más tarde. El desarrollo de los senos se debe a la acción de una hormona llamada *estrógeno*, que provoca el crecimiento de un tejido especial en las mamas.

Antes de que crezcan los senos, los pezones se agrandan y sobresalen más. También la piel alrededor del pezón, la *aureola*, se oscurece y se agranda, y podemos notar unos pequeños bultos en la aureola. Estos bultos son glándulas que producen una sustancia que protege al pezón cuando una mujer que ha tenido un bebé amamanta.



Cuando los senos empiezan a crecer podemos sentir que están más sensibles o adoloridos. Esto es normal y no es razón para alarmarse. Los senos son una parte del cuerpo muy sensible, especialmente los pezones. Cuando son estimulados por el tacto o el frío, los pezones se endurecen y sobresalen.

En promedio, los senos tardan alrededor de cuatro años en terminar de crecer: algunas chicas desarrollan sus senos en menos de un año y otras en más de seis. El cuerpo de cada persona tiene un ritmo de desarrollo distinto.



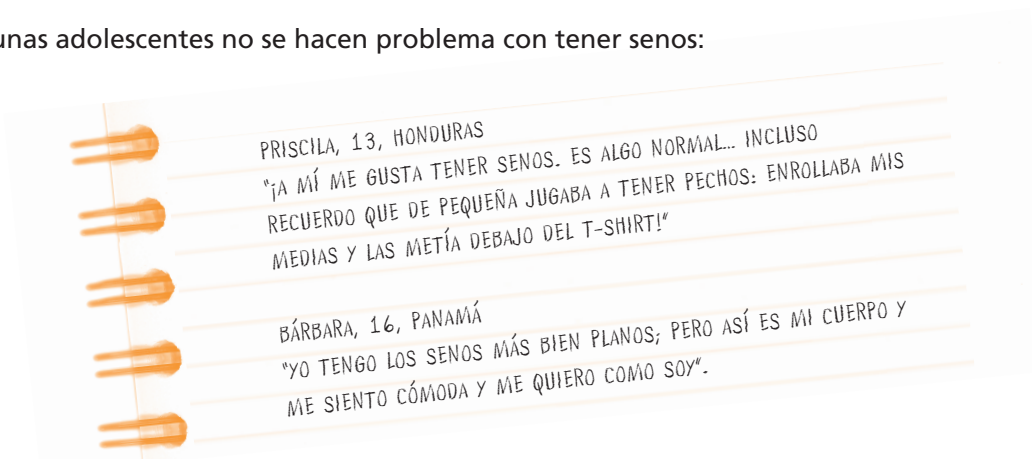
La forma y el tamaño de tus senos vendrán determinados en gran parte por los rasgos genéticos que heredaste de tus padres, y por cómo cuides tu pecho a medida que va creciendo. El tamaño depende en gran parte de la cantidad de tejido graso acumulado en los senos; la forma puede variar en función de si usamos siempre sujetador o no. El ejercicio físico no puede aumentar ni reducir el tamaño de los senos ni cambiar radicalmente su forma, aunque determinados ejercicios sí pueden ayudar a mantenerlos más firmes.

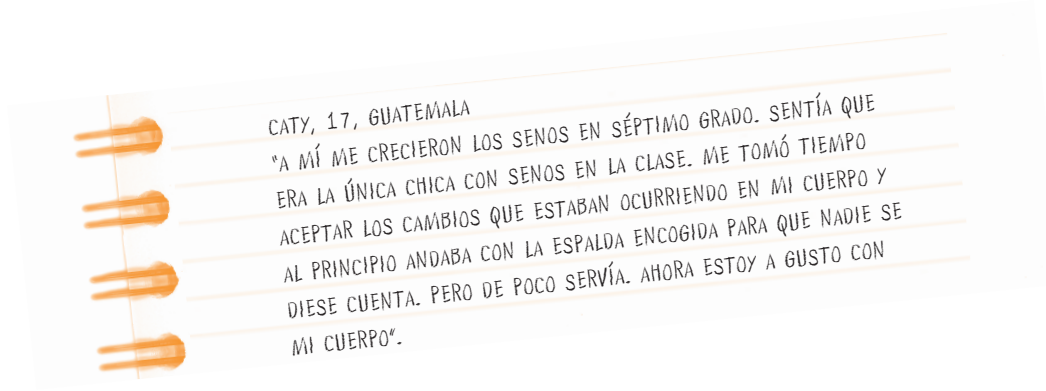
También debes saber que los senos crecen de manera desigual y que uno puede ser un poco más grande que el otro. Casi siempre el pecho izquierdo es ligeramente más grande que el derecho, aunque esta diferencia no es algo que se note a no ser que te fijas con atención.

La forma y el color del pezón también varían en cada mujer. Algunas chicas tienen los pezones hacia adentro, como hundidos en la aureola, mientras que en otras el pezón sobresale más.

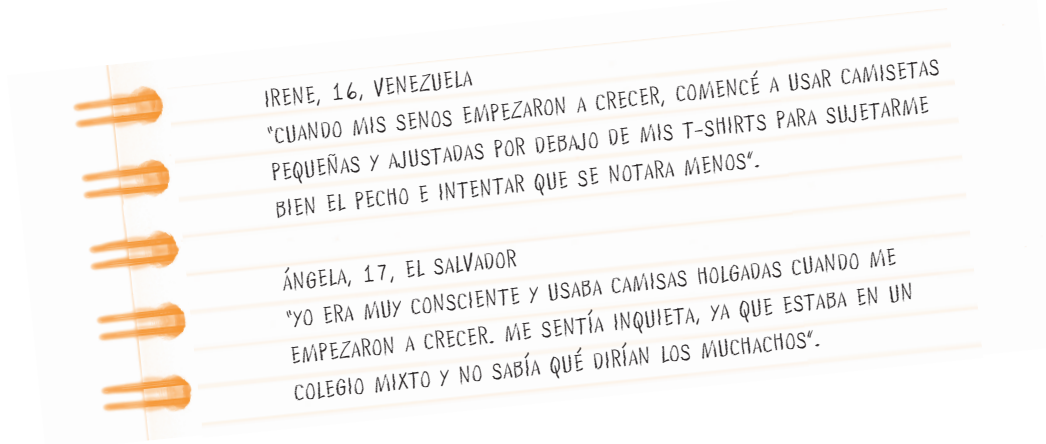
En la mayoría de los casos, el crecimiento de los senos es un proceso importante en la vida de las chicas. Es una señal de desarrollo y junto con la aparición de la menstruación, el signo más evidente de su madurez física.

Algunas adolescentes no se hacen problema con tener senos:





Otras chicas se sienten avergonzadas cuando sus senos empiezan a crecer. Esto también es normal: lleva cierto tiempo acostumbrarnos a la nueva forma que va tomando nuestro cuerpo.



Algunas chicas cambian su postura corporal, curvando la espalda y avanzando los hombros, ya que les incomoda que los senos sobresalgan. Esto a la larga puede ocasionar serios problemas y dolores en la columna vertebral. No siempre es fácil, pero es recomendable tratar de aceptar los cambios por los que pasa nuestro cuerpo, en lugar de andar o movernos de diferente manera para intentar disimular estos cambios.

Tener senos grandes o pequeños no te hace más o menos mujer; es simplemente una característica física.



¿Sabías que hay muchos mitos sobre los senos?

Es importante que cada persona se sienta a gusto con su cuerpo y lo valore tal y como es. A pesar de ello, hay gente que dice cosas sobre los senos que NO son ciertas. He aquí algunas ideas erróneas sobre los senos:

1. Dicen que... *A los varones no les gustan las chicas con senos muy grandes o muy pequeños.* **¡Esto es falso!** Cada uno tiene diferentes criterios de belleza. A algunas personas les gustan los pechos grandes, a otras pequeños, redondos, planos, etc.
2. Dicen que... *Poner manteca o dejar que los insectos piquen en tus pezones, hace que los senos crezcan más rápido.* **¡Falso!** Son las hormonas las que hacen crecer los senos; nada más tendrá efecto en su desarrollo. Si deseas mantenerlos firmes puedes hacer ejercicios apropiados para ello.
3. Dicen que... *Los senos crecen cuando las chicas dejan que los chicos se los toquen.* De nuevo, un mito **¡falso!**
4. Dicen que... *Las chicas que tienen la aureola oscura ya han tenido relaciones sexuales.* **¡Falso!** Al igual que el color de la piel o de los ojos, el color de la aureola está determinado por las características genéticas que heredamos.
5. Dicen que... *Las muchachas con los senos caídos ya han tenido relaciones sexuales, un aborto o un bebé.* **¡Falso otra vez!** Los senos se caen debido a su peso. Si tus senos son grandes y no usas sujetador es más probable que tiendan a colgar un poco.
6. Dicen que... *Usar sostén hace que se caigan los senos.* **¡Falso!** En realidad, los sostenes evitan que los senos se caigan, porque los sujetan y evitan que la piel y el tejido de los senos se estire y pierda elasticidad.
7. Dicen que... *Las muchachas con senos grandes tendrán bastante leche para sus hijos.* **¡Falso!** La leche que una mujer produce después de tener un bebé no depende del tamaño de sus senos.

EL CUIDADO DE LOS SENOS

Los senos son sensibles y hay ciertas cosas que debemos saber acerca de su cuidado.

- Es normal tener un poco de **vello** alrededor de las aureolas, y no debemos sacar esos vellos porque podríamos ocasionarnos una infección.
- Algunas chicas tienen **secreciones** en los senos. Esto también es normal, pero si las secreciones parecen tener sangre o son marrones, debes consultar a un doctor o enfermero porque podría tratarse de una infección.

El sostén

Este elemento de ropa interior femenina ayuda como soporte de los senos. Si tus senos son normales o grandes, puede resultarte más cómodo usar un sostén que te sujete el pecho, para que no se mueva tanto al caminar, moverte, bailar... Si tienes senos pequeños, tal vez no necesites usar siempre. Algunas chicas se sienten incómodas al usar sostén. Otras chicas no saben bien cómo decir a sus hermanas o madres que se sentirían más cómodas usando un sostén.

Muchas chicas encuentran su talla adecuada de sostén probándose varios hasta encontrar el que les sienta mejor. Esto funciona muy bien. Otras personas prefieren tomar medidas para averiguar la talla que necesitan.

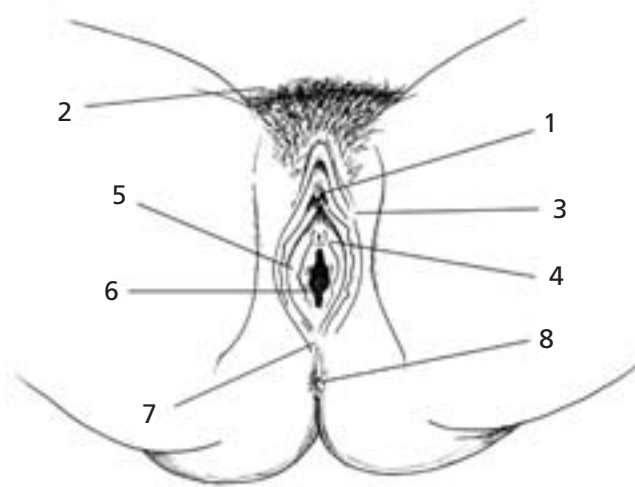
La sensibilidad de los senos

Los senos son muy sensibles al tacto. Para muchas chicas, los pechos son una zona erótica y tocarlos o acariciarlos puede dar placer y excitar sexualmente. Es importante que conozcamos bien nuestros cuerpos, y esto incluye conocer también las partes más sensibles. Recuerda que nadie debe tocar tus senos, ni ninguna otra parte de tu cuerpo, si tú no lo deseas.

LOS ÓRGANOS GENITALES EXTERNOS E INTERNOS

Llamamos **vulva** al conjunto de genitales externos de la mujer. Las mujeres tenemos, además de los **labios** y el **clítoris**, tres orificios en la zona genital. De adelante hacia atrás son: el **meato urinario**, la **vagina** y el **ano**. La entrada de la vagina es el más grande de los orificios y comunica con los órganos genitales internos.

1. El clítoris
2. Monte de Venus
3. Labio mayor
4. El orificio de la uretra
5. Labio menor
6. El orificio de la vagina
7. El perineo
8. El ano



Los órganos reproductivos externos de la mujer

En la abertura de la vagina puede encontrarse el **himen**, que es una membrana bien delgada que protege la cavidad vaginal durante la niñez. En nuestras sociedades el himen tiene ciertos significados culturales y de valoración de las mujeres, muy vinculados a la virginidad, como veremos en el Capítulo 9.

La vagina es un conducto de unos 7 centímetros de profundidad y de 3 a 4 centímetros de ancho. La vagina de una mujer adulta es muy resistente, flexible y musculosa. Si la mujer tiene hijos, durante el parto la vagina tiene que agrandarse mucho para permitir el paso del bebé. Sin embargo, la vagina de una chica adolescente que no ha tenido bebés es delgada y no se estira mucho. Ésta es una de las razones por las cuales un parto puede ser más peligroso para una adolescente, ya que al ser menos elástica, su vagina se puede rasgar o romper durante el parto y causar problemas serios. Veremos más sobre este tema en el Capítulo 11.

Durante la pubertad las paredes de la vagina comienzan a producir una secreción llamada **flujo vaginal**. Esta secreción es más espesa y pegajosa que la saliva y sirve para mantener limpia la vagina y proporcionar un entorno adecuado en el que las bacterias y los hongos “buenos”—aquellos que evitan las infecciones—puedan vivir. La vagina es también muy sensible al tacto.

La abertura de la vagina está cubierta y protegida por pliegues de piel llamados **labios mayores** (externos) y **labios menores** (internos). Hay varias glándulas en los labios, así que podrás notar que transpiras en esa área y que tienes secreciones blancas. El lugar donde se unen los labios menores (internos) por delante de la vagina, se llama **clítoris**. El clítoris es un pequeño bulto de carne, del tamaño de una lenteja, que está lleno de terminaciones nerviosas, lo que lo convierte en la parte más sensible de tus genitales. Cuando es estimulado, se agranda (de forma semejante a lo que ocurre con el pene) y puede producir mucho placer y una excitación sexual que puede llevar al **orgasmo**.

Dentro de ti, al fondo de la vagina, se encuentra el **cuello del útero**. El cuello del útero (o cuello uterino) cierra el final de la vagina dejando una abertura muy pequeña que comunica con el útero (o matriz). La abertura es tan chiquita que sólo permite que salga sangre menstrual y que entren los espermatozoides nadando hacia el útero. Algunas personas temen que durante una relación sexual, el condón se salga del pene y llegue hasta el útero. Esto es imposible porque la abertura del cuello uterino es diminuta y únicamente se ensancha durante el parto para permitir el paso del bebé.

La superficie del cuello del útero es frágil, especialmente en niñas y mujeres jóvenes y puede lastimarse fácilmente o infectarse por bacterias o virus durante una relación sexual. Esto puede producir **cáncer** cérvico-uterino. Las jóvenes que tienen relaciones sexuales muy temprano, que tienen muchas parejas sexuales o que tienen una infección vaginal, tienen mayor probabilidad de desarrollar un cáncer cérvico-uterino. Retrasar el inicio de las relaciones sexuales y usar condón en todas las relaciones puede proteger el cuello uterino. Lee el Capítulo 10 para mayor información sobre este tema.

¿Sabías que existen muchos mitos acerca de la vagina?

Se dicen muchas cosas sobre la vagina que NO son ciertas:

1. Dicen que... *La vagina es la parte más sucia de tu cuerpo.* **¡Falso!** La boca es la parte más sucia del cuerpo. Las secreciones vaginales y la sangre menstrual son limpias, pero una vez que salen del cuerpo, las bacterias pueden crecer en ellas y producir malos olores. Por eso la higiene de los genitales es tan importante.
2. Dicen que... *La vagina no está cerrada al final. Es simplemente un gran hueco.* **¡Falso otra vez!** La vagina está cerrada por el cuello uterino. Los condones o **tampones** no pueden "viajar" por dentro del cuerpo.
3. Dicen que... *Es obsceno tocarse la vagina.* **¡Falso!** La vagina es como cualquier otra parte del cuerpo. Pero tu vagina es una parte íntima y muy sensible; por eso, sólo debes tocarla con las manos limpias y cuando estés en privado.
4. Dicen que... *La vagina es sólo para el placer de los hombres.* **¡Falso!** La vagina es parte del cuerpo de la mujer y es a la vez órgano reproductivo y fuente de placer tanto para ella como para su pareja. ¡Pero es de ella, únicamente!

BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE

La vulva y el ano deben lavarse regularmente y mantenerse secos. Debes evitar compartir toallas o ropa interior con familiares o amigas, ya que se pueden transmitir infecciones de persona a persona. Luego de bañarte, ponte ropa interior limpia, de preferencia de algodón. En los climas calientes, no conviene usar ropa de nylon, ya que ésta retiene la humedad y el calor, lo cual provoca el crecimiento de bacterias y hongos. Si no consigues ropa interior de algodón, usa la que tiene una tela de algodón en el área de los genitales.

Luego de orinar o defecar, debes limpiarte siempre de adelante hacia atrás, en dirección al ano. Ya sea que uses papel higiénico, papel, agua, hierbas u hojas, evita limpiarte en sentido contrario. Si lo haces, corres el riesgo de traer gérmenes desde el ano hasta la vagina o uretra (el conducto por el que sale la orina desde la **vejiga** al exterior), y esto puede ocasionar una infección.

Nunca debes lavarte dentro de la vagina a menos que un doctor te lo indique. Algunas jóvenes y mujeres usan jabones fuertes o rocían esta zona con desodorantes o perfumes. Pero nada de esto es necesario, e incluso puede ser peligroso, ya que los jabones fuertes, desodorantes y perfumes pueden alterar la secreción normal de la vagina e irritar la piel interna.

Algunas mujeres tienen la costumbre de introducir hierbas o retazos de tela u otros objetos en su vagina para “limpiarla” o “apretarla”. Dado que la piel de la vagina es tan delicada, esta práctica no es recomendable ya que puede causar cortes, abrasiones o heridas, que además pueden infectarse y aumentar el riesgo de contraer el VIH.

En general, no debes introducir ningún objeto en la vagina, a excepción de tampones, algunos métodos anticonceptivos (como por ejemplo, el condón femenino) y medicinas o cremas recetadas por un profesional de la salud. En estos casos, asegúrate de seguir cuidadosamente las instrucciones. Para más detalles sobre los tampones, ver la sección “¿Qué usar?”

Es importante prestar atención a las **secreciones vaginales** para ver cómo varían y reconocer cualquier cambio inusual. Si nos fijamos, veremos que las secreciones cambian a lo largo del ciclo menstrual: a su inicio tenemos menos flujo, y éste se va volviendo viscoso o pegajoso y después más cremoso y blanco. Finalmente, cuando se acerca la **ovulación**, el flujo se vuelve más claro y elástico, casi como la clara de huevo. Las secreciones vaginales también aumentan con la excitación sexual.

Si las secreciones se vuelven más espesas o pegajosas, de color amarillento, verde o marrón; o si tienes mal olor, sangrado o picazón en la zona genital, es posible que tengas una **infección**. En ese caso, es importante que vayas a un centro de salud para tener un diagnóstico correcto de qué está provocando esa infección y recibir el tratamiento adecuado. Si estás con una pareja estable y tienen relaciones sexuales, es recomendable que ambos vayan a hacerse la revisión.

Sin embargo, si tienes buenos hábitos higiénicos y relaciones sexuales siempre con condón, es poco probable que experimentes estos problemas. La vagina mantiene su ambiente equilibrado y autorregulado cuando se cuida adecuadamente. Lo único que necesitas hacer es lavar cuidadosamente el área genital todos los días con abundante agua y un jabón que sea suave. Separa los labios de tus genitales para limpiar bien las secreciones que se acumulen en esa área.

LA MENSTRUACIÓN Y EL CICLO MENSTRUAL

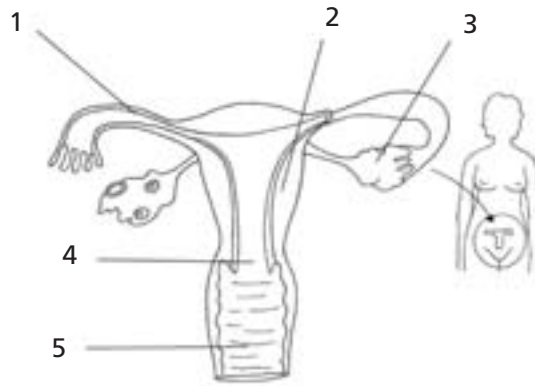
La menstruación

La mayoría de las mujeres comienzan a tener sus períodos menstruales entre los 10 y 16 años. La aparición de la **menarquia** (la primera menstruación) es indicio de los grandes cambios que están ocurriendo dentro del cuerpo de una mujer joven. También es una señal de que la joven puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales no protegidas con un hombre.

Las mujeres nacemos ya con miles de huevos u **óvulos** en los ovarios y no producimos más a lo largo de nuestra vida. Durante la pubertad, las hormonas hacen que los ovarios maduren y empiecen a liberar un óvulo cada mes. Los óvulos son tan pequeños que sólo se pueden ver con un microscopio.

Al mismo tiempo, el útero también madura y cada mes comienza a producir un revestimiento interno con el que se prepara para recibir el óvulo fecundado. Si no hay fecundación del óvulo, el revestimiento del útero se desprende y baja por el cuello uterino y hacia el exterior por la vagina. Esto es la **menstruación, período o regla**. Como el revestimiento está compuesto de vasos sanguíneos, se le llama **sangre menstrual**.

1. Las trompas de Falopio
2. El útero
3. El ovario
4. El cuello del útero (cérvix)
5. La vagina



Los órganos reproductivos internos de la mujer

El ciclo menstrual

Se llama ciclo menstrual al período que transcurre entre dos menstruaciones o reglas. La duración de un ciclo promedio dura generalmente 28 días, es decir, **casi un mes**. Durante los primeros años de la adolescencia, la mayoría de las chicas tienen ciclos menstruales **irregulares**: no parece seguir un patrón, y a veces pueden pasar meses sin tener la regla. Esto es normal. Luego de unos años, el ciclo menstrual tiende a regularizarse. Algunas mujeres nunca llegan a tener un ciclo muy regular, por razones distintas; en esos casos se recomienda visitar a un profesional de la salud, para asegurarse de que todo marcha en orden.

Aun cuando sea regular, la duración del ciclo menstrual suele ser diferente en cada mujer: el ciclo de algunas mujeres puede ser de 21 días (o menos) y el de otras de hasta 35.

Veamos el **ciclo menstrual de 28 días** de una mujer que tiene una menstruación muy regular:



La pared del útero lista para recibir el huevo.



La menstruación: sangrado de la mucosa uterina.

El día uno comienza a sangrar por la vagina, y sangra durante los siguientes cinco días (o entre tres y siete días, para ser más precisos) porque su cuerpo está despojándose del revestimiento de las paredes del útero. Su cuerpo ha reconocido que no hay un embarazo ese mes, y comienza a preparar un nuevo óvulo, que madurará en uno de sus ovarios. Poco tiempo después, el útero comienza a construir un nuevo revestimiento.

A la mitad del ciclo, alrededor del día 14 para un ciclo de 28 días, el óvulo es expulsado por el ovario y empieza a flotar por las trompas de Falopio. Éste es el **período fértil**, cuando la probabilidad de quedar embarazada es mayor. El óvulo pasa unos cuantos días en las trompas de Falopio y si se encuentra con un espermatozoide, puede ser fecundado. Si esto ocurre, la mujer queda embarazada. Para mayor información sobre el embarazo, lee el Capítulo 11.

Si el óvulo no es fecundado, pasa al útero, luego por el cuello uterino y la vagina, y saldrá del cuerpo a través de la menstruación. Esto sucede alrededor del día veinte.

Cerca de una semana después, si no se ha fecundado ningún óvulo, el revestimiento de la pared del útero se desprende de nuevo, produciendo el sangrado menstrual, y el ciclo vuelve a empezar.

Así es como funciona el **ciclo menstrual promedio de 28 días**. Muchas mujeres asumen que su período fértil es a la mitad del ciclo, pero esto sólo es cierto para aquellas que tienen ciclos **muy regulares** de 28 días. En las mujeres que tienen ciclos más cortos o más largos, el período fértil no es a la mitad del ciclo. Esto se debe a que la ovulación, es decir, la expulsión del óvulo desde el ovario, ocurre unos 14 días *antes del siguiente* sangrado menstrual.

Esto quiere decir que una mujer con un ciclo menstrual de 21 días, probablemente ovule alrededor del día siete; mientras que una mujer con un ciclo de 35 días, ovulará alrededor del día 21.

Durante la adolescencia, el ciclo menstrual suele ser bastante irregular, y puede variar en función del estrés, el estado de ánimo, la alimentación y otros cambios en la vida de la chica. Por lo tanto, es muy difícil saber con exactitud cuándo será nuestro período fértil.

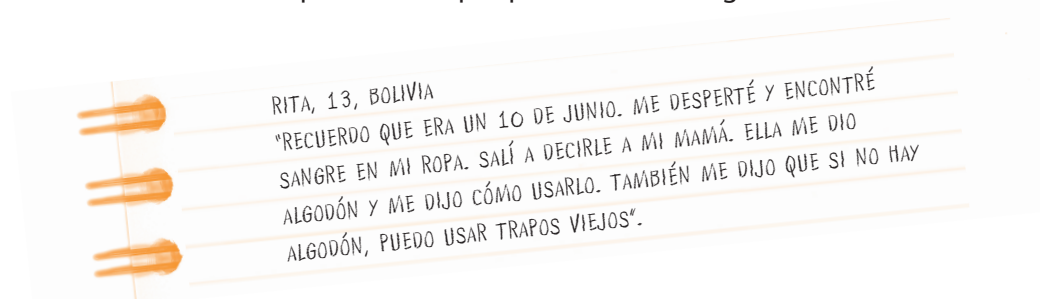
La mayoría de las y los jóvenes han oído hablar de los “días seguros”. Sin embargo, para las adolescentes no existen “días seguros” en cuanto al embarazo, ya que sus ciclos son muy irregulares. Y a veces, aunque sus ciclos hayan sido regulares, se pueden volver irregulares repentinamente. Incluso, podrías quedar embarazada antes de empezar a tener menstruaciones, si tienes relaciones sexuales en el período fértil.

Además, debemos recordar siempre que no existe NINGÚN “día seguro” cuando hablamos del VIH o de otras infecciones de transmisión sexual (ITS). Estas infecciones pueden ser transmitidas cualquier día del mes.

Si eres una adolescente sexualmente activa, no confíes en tus “días seguros” como método de protección para un embarazo, y utiliza siempre un condón. Para mayor información sobre sexo seguro y anticonceptivos, lee los Capítulos 10 y 12.

LA PRIMERA MENSTRUACIÓN

El comienzo de la menstruación es un evento importante en la vida de una mujer. Muchas chicas recuerdan el día exacto en que tuvieron por primera vez su regla.



No hay “días seguros” para los y las adolescentes.

RITA, 13, BOLIVIA
“RECUERDO QUE ERA UN 10 DE JUNIO. ME DESPERTÉ Y ENCONTRÉ SANGRE EN MI ROPA. SALÍ A DECIRLE A MI MAMÁ. ELLA ME DIO ALGODÓN Y ME DIJO CÓMO USARLO. TAMBIÉN ME DIJO QUE SI NO HAY ALGODÓN, PUEDO USAR TRAJOS VIEJOS”.

MARGARITA, 18, COLOMBIA
"SÓLO RECUERDO QUE ME VIÑO UN VIERNES. AL IR AL BAÑO VI UNA MANCHA ROJO OSCURO EN MI ROPA INTERIOR. AUNQUE SOSPECHABA QUE ERA LA MENSTRUACIÓN, ME QUEDÉ TAN IMPRESIONADA QUE NO ENCONTRABA LA FORMA DE DECIRLE A MI MAMÁ. HASTA QUE LLEGÓ MI HERMANA Y CON ELLA SÍ ME ANIMÉ A CONTARLE. ELLA ME DIJO QUE HACER Y MÁS TARDE HABLAMOS - YA TAMBIÉN CON MI MAMÁ - DE LO QUE SUPONÍA ESE CAMBIO PARA MÍ".

La llegada de la menstruación es señal que tu cuerpo está madurando. Significa que las funciones reproductivas de tu cuerpo ya se han activado y que puedes quedar embarazada si tienes relaciones sexuales sin condón. Esto no quiere decir que ni tú ni tu cuerpo estén listos para tener un bebé. Como vimos, la vagina es aún muy pequeña y no terminará de desarrollarse hasta los 18 ó 20 años, y antes de esta edad, las caderas o huesos pélvicos pueden ser muy angostos para un parto natural.

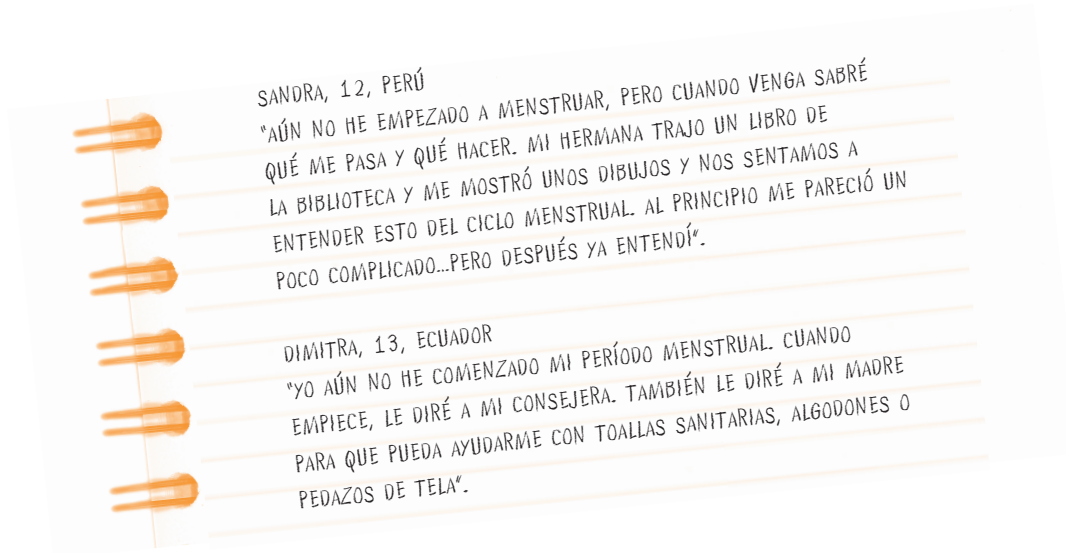
La menstruación es una señal de buena salud, pero muchas jóvenes se sienten muy asustadas o tristes con su primera menstruación; principalmente porque no saben de qué se trata y porque piensan que les está sucediendo algo malo.

DIANA, 17, COLOMBIA
"PARA MÍ FUE UNA GRAN IMPRESIÓN PORQUE YO NO TENÍA NINGÚN CONOCIMIENTO AL RESPECTO Y AL VER ESA SANGRE ¡ME ASUSTÉ! PASADO EL SUSTO, TUVE MIL PREGUNTAS PARA MI MAMÁ: ¿DE DÓNDE SALÍA ESA SANGRE? ¿POR QUÉ LOS NIÑOS NO TENÍAN ESO? ¿CUÁNDO IBA A VOLVER A SANGRAR?... MI MAMÁ NO SABÍA RESPONDER BIEN A TODAS LAS PREGUNTAS QUE TENÍA, ASÍ QUE AL CABO DE UNOS DÍAS FUIMOS A DONDE LA ENFERMERA Y ELLA ME RESPONDIÓ TODO".

ZARITA, 15, GUATEMALA
"YO NO SABÍA QUÉ ERA. ESTABA MUY AGOBIADA Y PENOSA CON MIS PADRES Y MIS AMIGOS. HASTA RECÉ Y LE PEDÍ A DIOS QUE ME LO QUITARA. LUEGO DESCUBRÍ QUE ERA PARTE DE LA VIDA".

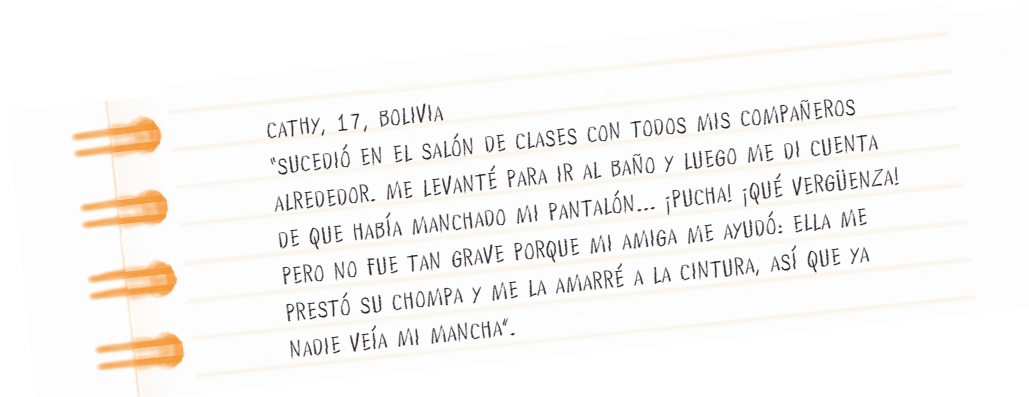
ESTEFANÍA, 19, EL SALVADOR
"YO NO ESTABA SEGURA DE LO QUE ESTABA OCURRIENDO. NO TENÍA INFORMACIÓN SOBRE CÓMO MANEJARLO. LA LLEGADA DE LA MENSTRUACIÓN ME PUSO MUY TRISTE AL PRINCIPIO".

Las chicas que saben de qué se trata y que conversan de estas cosas con sus madres o padres, hermanas o amigas que están bien informadas, aceptan el cambio con mayor facilidad y se sienten más capaces de habituarse a él.



Sabrás que has comenzado a menstruar cuando sientas que sale algo de tu vagina y veas una mancha de sangre (de color rojo oscuro o marrón) en tu ropa interior. La sangre no fluye como agua que sale del grifo, sino que gotea muy lentamente. Si notas la sensación de estar mojada, es señal que tu ropa interior ha absorbido la mayor parte de la sangre y se ha ido empapando.

Algunas veces sale más sangre, o sale más repentinamente; o puede tomarte más tiempo el darte cuenta de que estás sangrando. Cathy, por ejemplo, tuvo una menstruación fuerte y la sangre traspasó la ropa interior y manchó los pantalones:



Si esto te ocurre mantén la calma. No es tu culpa. ¡Tú no sabías que iba a empezar! A todas las mujeres les lleva un tiempo aprender a conocer y manejar sus ciclos menstruales.

LLEVAR UN CALENDARIO

Es normal sentirse inquieta o preocupada por la llegada de la menstruación y al principio cuesta un poco acostumbrarse. Recuerda que la menstruación es una señal de madurez y de buena salud. Las mujeres menstruamos hasta los 45 ó 50 años, edad en que la mayoría dejan de tener su menstruación de forma natural. La retirada de la regla se llama *menopausia*.

Para muchas chicas es muy útil llevar un calendario para marcar cuándo menstrúan, y así seguir y conocer su ciclo menstrual. Aun siendo irregular, esto ayuda a tener al menos una idea de cuándo volverás a menstruar, para así poder prepararte. En un calendario puedes marcar con una X sólo los días que sangras. Contando los días con X, sabrás cuántos días dura tu menstruación; y contando los días entre cada primera X podrás saber cuánto duran tus ciclos menstruales y qué tan regulares (o irregulares) son.

Susana, una chica de 19 años, tiene ciclos regulares de 28 días. En abril comenzó a sangrar el primer día del mes. Así que su próxima menstruación empezó el 29 de abril. En mayo, ella comenzó a menstruar el 27. En junio, menstruó en 23, en julio, comenzó el 20 y en agosto el 16.

¿Te fijaste que su período comenzó en días diferentes cada mes a pesar de tener un ciclo perfectamente regular?



Es bueno anotar las fechas de tus menstruaciones en un calendario.

Recuerda, llevar un calendario es una buena forma de prepararte para tus menstruaciones, pero **no sirve** para averiguar cuáles son los “días seguros”, porque no hay días seguros para prevenir una ITS o un embarazo. Si eres sexualmente activa, debes usar siempre condones y usarlos de manera correcta, porque calcular el ritmo menstrual no protege. Más información en el Capítulo 11.

¿QUÉ PUEDES SENTIR ANTES Y DURANTE LA MENSTRUACIÓN?

Muchas mujeres sienten hinchazón, mayor sensibilidad o hasta cierto dolor en los senos justo antes de tener su menstruación o durante la ovulación, y aunque puede resultar incómodo, todo esto es normal. Una hormona hace que el tejido de los senos retenga más líquido de lo normal, y esto incrementa la sensibilidad. Usar un sostén ajustado te ayudará a sentirte más cómoda. También comer con poca sal ayudará a reducir la cantidad de líquido que retienes.

La menstruación también puede afectar tu estado de ánimo o tu humor. Cada mes, antes de tener su menstruación muchas mujeres se sienten tristes, malhumoradas o con ganas de llorar. A veces, es por las molestias físicas (el dolor en los senos, la sensación de hinchazón, etc.). Otras veces, no se sienten así por ninguna razón en particular. Estos cambios de humor se llaman *tensión premenstrual* y es algo común, que se explica por los procesos internos que vive el cuerpo. Intenta no preocuparte mucho por eso.

Otro síntoma muy corriente es sentir un poco de dolor abdominal, en la cintura o en los riñones, o tener cólicos durante el período. Estos dolores se producen porque los músculos del útero se contraen mientras éste se despoja del revestimiento. Los cólicos son normales y pueden aliviarse de varias maneras:

- Si el dolor es fuerte, acuéstate y trata de relajar tu cuerpo completamente respirando profunda y lentamente. Un masaje suave en el **abdomen** o en la espalda puede calmar el dolor, al igual que poner una bolsa de agua caliente sobre tu abdomen y la parte baja de tu espalda. Si nada de esto funciona, busca un medicamento contra el dolor en la farmacia, kiosco o tienda. No olvides de consultar siempre a un farmacéutico o una farmacéutica antes de tomar un medicamento.

- Aunque no lo parezca, hacer ejercicio también puede ayudar. Quizá sientas ganas de acostarte, pero una caminata acelerada o una carrera ayuda a algunas mujeres a aliviar los cólicos. Si usas tampones, también puedes intentar aliviar el dolor nadando. ¡Tener tu menstruación no debería impedirte hacer las cosas que te apetecen hacer en cada momento!

Los dolores y cólicos menstruales suelen ser característicos de la adolescencia y con el tiempo tienden a reducirse o desaparecer. Sin embargo, algunas jóvenes tienen períodos extremadamente dolorosos, asociados muchas veces a fuertes sangrados.

Hay soluciones para los problemas menstruales severos. No debes sufrir innecesariamente. Si de verdad tienes dolores terribles o si sangras demasiado y estás faltando a la escuela por culpa de tus menstruaciones, debes consultar al médico. Tu doctora o doctor puede recetarte píldoras anticonceptivas para aliviar los dolores y sangrados. Las píldoras hacen que los períodos se vuelvan más regulares y también reducen la cantidad de sangre que se pierde cada mes. Si consultas al médico por tus menstruaciones, pregúntale acerca de las píldoras anticonceptivas como método para aliviar el dolor y disminuir el sangrado. Si el doctor te las recomienda, puedes tomar estas píldoras aunque nunca hayas tenido relaciones sexuales ni quieras tener aún, o aunque no estés sexualmente activa en este momento. Las píldoras contienen dosis muy pequeñas de las hormonas que tu cuerpo produce naturalmente y son seguras para las adolescentes. Sin embargo, solamente un médico puede recetarte estas píldoras, y no podemos tomarlas sin que un profesional de la salud nos lo recomiende y de seguimiento a nuestro caso.

Otras ocasiones en las que debemos consultar a un profesional de la salud es si sangramos un poco entre menstruaciones o si las menstruaciones duran más de ocho días. Puede que esto indique algún desajuste en nuestro cuerpo que requiera atención médica.

LAS RELACIONES SEXUALES Y LA MENSTRUACIÓN

Algunas personas deciden tener relaciones sexuales durante la menstruación. Esto es totalmente aceptable, siempre y cuando tomes las medidas de higiene y prevención necesarias y seas consciente de que estar menstruando no te protege del embarazo y mucho menos de las ITS, incluyendo el VIH.

Muchos jóvenes piensan que tener relaciones durante la menstruación es una manera segura de no tener un embarazo. Sin embargo esto no es verdad, ya que las mujeres con ciclos irregulares pueden ovular incluso durante su período. Además, las relaciones sexuales durante la menstruación pueden incrementar los riesgos de contraer una ITS, incluyendo el VIH. La sangre menstrual es un entorno favorable para el crecimiento rápido de bacterias, hongos y virus.

Si una chica que tiene la menstruación tiene relaciones sexuales con un chico que tiene una infección de transmisión sexual, y no utilizan un condón, la probabilidad de contraer la infección es más alta que en cualquier otro momento del ciclo. Esto se debe a que durante la menstruación, la pequeña abertura del cuello del útero se agranda para dejar pasar la sangre menstrual. Entonces, los gérmenes que producen las ITS pueden viajar hasta al útero y las trompas de Falopio y causar una infección grave en los órganos reproductivos femeninos, que puede resultar en infertilidad.

Tener relaciones durante la menstruación también puede ser riesgoso para el chico, pues si la chica tiene el VIH y no utilizan un condón, su sangre menstrual que contendrá el virus puede poner en riesgo a su pareja, tanto en la práctica del sexo oral como en la penetración.

¿Qué sabemos de la menstruación?

Algunas chicas tenemos dudas sobre ciertos aspectos de la menstruación. A continuación veamos algunas aclaraciones:

1. *¿Cuánta sangre se pierde cada mes?* Durante todo el período menstrual una mujer pierde un promedio de 60 ó 70 mililitros (ml) de sangre. Mide cuanto ocupan 70 ml de agua, por ejemplo, y verás que no es mucho. Esta cantidad es un promedio: algunas chicas pierden menos y otras más.
2. *Si llevo un calendario, ¿puedo saber cuáles son mis días seguros, en los que no quedaré embarazada?* No, no puedes. Las adolescentes suelen tener períodos irregulares, por lo cual no pueden predecir “días seguros”. Además, no hay ningún día seguro contra el VIH y otras ITS. Puedes contraer una ITS cualquier día. ¡No pienses que los “días seguros” son una forma de cuidarte! Sin embargo, llevar un calendario puede ser útil para conocer tu ciclo y prepararte para tus menstruaciones.
3. *¿Puedo menstruar dos veces en un mes?* Sí. Por ejemplo, si tienes tu regla cada 28 días y la tuviste el 2 de enero, es muy probable que la vuelvas a tener el 30 de enero.
4. *¿El sexo cura los dolores menstruales?* No, tener relaciones sexuales no cura los dolores menstruales. Esto es sólo un mito.

COMODIDAD, SALUD E HIGIENE

En algunas culturas, se considera que las mujeres están “sucias” durante los días que menstrúan. Esto es un tabú. Como ya vimos, la sangre menstrual es limpia; pero una vez sale del cuerpo las bacterias y hongos pueden crecer en ella y causar malos olores. Por esto es de especial importancia tener buenos hábitos de higiene durante la menstruación. Si crees que te ayudará a mantenerte limpia, lávate más de una vez al día durante este período. No uses nunca desodorantes ni perfumes en tus genitales ya que pueden irritar la piel.

Aquí hay unos cuantos consejos para lograr que tus menstruaciones sean más llevaderas y cómodas:

- Procura estar preparada. Lleva un calendario para saber de antemano cuando tendrás la menstruación de forma de que no te agarre por sorpresa.
- Evita comer con mucha sal. La sal hace que tu cuerpo retenga líquidos, especialmente alrededor de la fecha del período. Esto puede aumentar tu sensación de pesadez, la hinchazón de los senos, abdomen y piernas, la tensión arterial y la sensación de tristeza o mal humor.
- Toma mucha agua y jugos de frutas.
- Come alimentos ricos en hierro, como pescado entero, hígado, frijoles, carne y muchos vegetales verdes. Esto te ayudará a reponer el hierro perdido durante la menstruación.

¿QUÉ USAR?

A lo largo de la historia, las mujeres siempre han menstruado y han podido manejar la menstruación, aun cuando no existían los productos sanitarios que se pueden conseguir hoy día.

Así, aunque no puedas comprar toallas sanitarias (o higiénicas) o tampones, puedes manejar tus menstruaciones muy bien.

Tienes varias opciones para evitar que se manche tu ropa durante tu menstruación. Una opción barata es el **papel sanitario**. Puedes comprar alrededor de cinco rollos de papel por el precio de una caja de toallas sanitarias. Tendrás que hacer un fajo largo y grueso de papel. Sin embargo, el papel higiénico es áspero y puede ocasionar irritaciones en la piel.

Una de las formas más comunes y baratas es usar **trapos de algodón** limpios. Puedes cortarlos a la medida de tu ropa interior y coser varias capas de trapos. Asegúrate de que estén muy limpios. Una vez utilizados, lávalos bien con agua fría y cuélgalos a secar, si es posible al sol. El sol es un buen desinfectante y mata los microbios.

Las **toallas sanitarias**, toallas higiénicas o compresas son excelentes. Están diseñadas para ajustarse cómodamente a tu cuerpo y tienen adhesivos para que se mantengan pegadas a tu ropa interior. Las toallas sanitarias tienen además un revestimiento de plástico en la parte inferior que evita que la sangre llegue a la ropa. Si usas toallas sanitarias, debes tirarlas a la basura y no echarlas en el inodoro, ya que pueden taparlo.

Algunas chicas usan **tampones**. Un tampón es un pequeño rollo (del tamaño del dedo índice) hecho de capas de celulosa (o algodón) muy apretadas, que se introduce dentro de la vagina durante la menstruación. Los tampones tienen un hilo delgado en un extremo, que queda fuera de la vagina para que, tirando de él, podamos extraerlo. Mientras llevamos puesto el tampón, la celulosa absorbe la sangre que baja del útero.

Un aspecto muy positivo de los tampones es que no los sientes ni se notan cuando los usas. Pero usar tampones también requiere cuidados adicionales. Siempre debes lavarte las manos antes y después de ponerte o sacarte un tampón. Además necesitas cambiarlo con frecuencia (cada 3 ó 4 horas aproximadamente), porque si lo dejas mucho tiempo en tu vagina puede ocasionar mal olor y hasta una infección. Nunca te dejes puesto un tampón por más de 8 horas. Tampoco es recomendable usarlos al acostarse por la noche a dormir.

Uses lo que uses para proteger tu ropa interior de la sangre que perdemos durante la menstruación (trapos, papel higiénico, toallas sanitarias o tampones), debes cambiarte con frecuencia para evitar mancharte y para evitar malos olores. Cuando la sangre menstrual se expone al aire, suelta un olor desagradable. Si tu ropa se mancha con sangre, remójala en agua fría con un poco de sal. El agua caliente hace que la sangre se adhiera a la ropa y crea una mancha permanente.

La menstruación es una parte natural de la vida de una mujer. Si te preparas, verás que no es tan complicado manejarla, y que puedes mantenerte igualmente activa, salir, bailar, hacer deportes y divertirse. La menstruación no debería impedir que vayas a la escuela o al trabajo.



Prepárate para que tu menstruación no te incomode.



Resumen del Capítulo 4

El cuerpo de las chicas

Durante la pubertad, ocurren muchos cambios en el cuerpo de una chica. Aquí se mencionan algunos de los cambios que podemos esperar:

- El cuerpo se desarrollará, especialmente los huesos de las caderas, brazos, piernas y pies, y nuestra figura tenderá a redondearse.
- Tus senos crecerán y los pezones se volverán más anchos y oscuros.
- Tus genitales madurarán, y las paredes de tu vagina empezarán a producir un flujo o secreción.
- Empezarás a menstruar a cada mes, cuando se desprende el revestimiento del útero.

Cuándo y cómo ocurren estos cambios es distinto para cada persona y no debe preocuparte. Durante este tiempo, hay ciertas cosas que debes recordar:

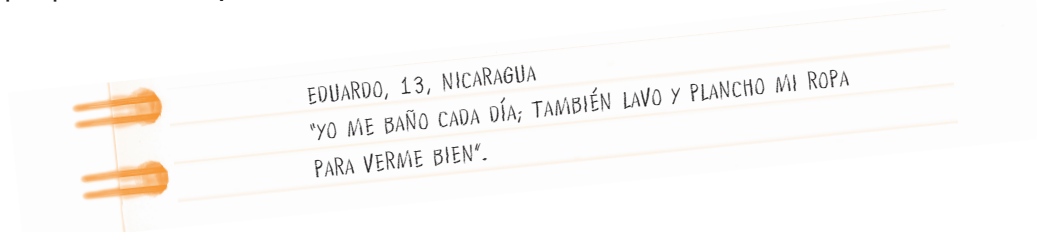
- Limpia tus genitales todos los días, pero no dentro de la vagina. Procura usar ropa interior de algodón.
- Presta atención a cómo son tus secreciones vaginales normalmente, para que sepas notar cuando se produce un cambio que indique que puedes tener una infección vaginal.
- Da seguimiento a tu ciclo menstrual con la ayuda de un calendario para ir conociendo poco a poco cómo funciona tu cuerpo después de estos cambios. Recuerda que los ciclos menstruales de las adolescentes suelen ser irregulares, y es probable que así se refleje en el calendario.
- Si oíste hablar de los “días seguros”... ¡olvídalo! Intentar calcular los días en que tienes menos probabilidad de embarazarte NO es un método de prevención de embarazos que vaya a funcionar en este momento de tu vida, y nunca te protegerá de una ITS, incluido el VIH.
- Repitamos (¡por si acaso!): si no quieres embarazarte, y no quieres contagiarte con una ITS, no hay **ningún** “día seguro” para tener sexo sin condón: ni en la adolescencia, ni en la madurez, ni en la tercera edad. No hay días seguros contra el VIH y otras ITS. Si eres sexualmente activa, el uso del condón es la mejor manera de prevenir tanto un embarazo no deseado como una ITS.
- A pesar de que los cólicos, las inflamaciones y los cambios de humor son habituales, tu ciclo menstrual no debe ser un obstáculo para que hagas una vida normal. Hacer ejercicio y seguir una dieta baja en sal puede ayudarte a minimizar las molestias. Si tienes dolores muy fuertes o si sangras mucho, visita a tu médico.

CAPÍTULO 5

Los cuidados básicos del cuerpo

5

Este capítulo trata de cómo cuidar de nuestra salud en general. Este es un tema que, aunque nos parezca menos relevante, es igualmente útil. Saber cómo cuidar nuestra salud es importante, sobre todo porque muchos problemas de salud pueden evitarse y prevenirse si comemos bien, hacemos ejercicio, tenemos buenos hábitos de higiene y si cada uno se siente bien consigo mismo. Es nuestra responsabilidad cuidar nuestro cuerpo a diario para sentirnos lo mejor posible. Sólo tenemos un cuerpo; por lo tanto, ¡cuidémoslo!



MANTENERSE LIMPIO, OLER BIEN

Todos y todas queremos vernos bien, y sentirnos bien con nosotros y nosotras mismas. Vernos y sentirnos cómodos y a gusto con nuestra imagen, es importante durante la adolescencia, al igual que en el resto de etapas de la vida.

Durante la pubertad, no sólo cambia la forma del cuerpo, sino que éste también empieza a producir nuevas secreciones y nuevos olores, lo cual puede preocupar a muchos jóvenes. Tener buenos hábitos de higiene es una buena manera de sentirnos cómodos con nuestro cuerpo mientras nos habituamos a estos cambios.

El **sudor**, compuesto mayormente por agua, es producido por las *glándulas sudoríparas*, que se encuentra bajo la piel. Estas glándulas se vuelven mucho más activas durante la pubertad. Por ello, en esta etapa sentimos que empezamos a sudar mucho más, sobre todo en las axilas, las manos, los pies y los genitales, donde existen muchas glándulas sudoríparas.



Bañarse al menos una vez al día es una buena forma de mantenerse limpio y fresco.

También notamos que ahora el sudor huele diferente al sudor de un niño. Estos cambios son naturales y saludables. Son señales de que nuestro cuerpo se está desarrollando.

Muchos adolescentes se preocupan por el olor de su sudor, especialmente por el que proviene de las axilas. Sin embargo, bañarse cada día y usar ropa limpia es a menudo suficiente para mantenerse limpio y fresco. Si transpiras demasiado y eso te molesta, usa ropa interior de algodón y ropa holgada. El algodón es más absorbente que los materiales sintéticos y además permite que el aire fluya más fácilmente a través de la tela, ayudándote a mantenerte fresco. Algunas personas usan desodorantes para prevenir el mal olor en las axilas; ésta es una excelente idea, pero debe aplicarse sobre el cuerpo limpio. Es decir, el desodorante no sustituye un buen baño.

Al igual que el sudor, las otras secreciones del cuerpo como la sangre menstrual, los fluidos vaginales, el semen y el esmegma son limpias. Sin embargo, una vez que salen del cuerpo, atraen a bacterias y hongos que crecen en ellas fácilmente, ocasionando malos olores o infecciones. Por ello, es muy importante limpiar el **área genital** diariamente. Los varones que no están circuncidados deben mover el prepucio hacia atrás y limpiar esta área delicadamente (como vimos en el Capítulo 3).

Las muchachas deben lavarse bien la zona entre los labios internos y externos de la vulva, pero no deben lavarse el interior de la vagina con jabón, porque la vagina se limpia y protege a sí misma con sus secreciones vaginales. La buena higiene es de especial importancia durante la menstruación (ver el Capítulo 4).

Para lavar el área genital, los jabones de baño comunes son suficientes. No deberías usar jabones **antisépticos** fuertes ni desodorantes en los genitales, ya que éstos pueden causar irritaciones. Además, los jabones fuertes pueden matar las bacterias y hongos saludables que ayudan a protegernos de algunas infecciones. Luego de lavarte, siempre debes secarte bien y ponerte ropa interior limpia.

Puedes usar vaselina, aceite mineral, crema de cacao u otras lociones en tus manos, brazos y piernas para humectar y suavizar tu **piel**. Después de bañarte, la aplicación de estas cremas te ayudará a mantener la piel hidratada.

Lávate las **manos** con frecuencia. Debemos lavarnos siempre las manos luego de usar el servicio (baño) y antes de preparar la comida o de comer. Mantener las uñas cortas facilitará que permanezcan limpias.

HIGIENE DE LA BOCA Y DE LOS DIENTES

La boca es otro lugar en el que viven muchas bacterias. Por ello, el cuidado de los dientes es una parte importante de la buena higiene. Las bacterias en la boca pueden producir huecos en los dientes. Estos huecos se llaman **caries** y pueden llegar a ser muy dolorosas. Los dientes mal cuidados pueden causar infecciones que afectan otras partes del cuerpo.

Es necesario cepillarse los dientes por lo menos dos veces al día, o luego de las comidas y antes de ir a dormir para evitar las caries y la inflamación de las encías (gingivitis) producida por bacterias. El tener los dientes limpios también ayuda a tener un aliento agradable, y te hará sentir más seguro al hablar y al reír.

Debemos limpiar la superficie de cada diente, tanto al frente como en la parte de atrás de la boca. También debemos limpiar el espacio entre los dientes y el reborde de las encías, donde se acumula comida. Lo mejor es usar un cepillo de dientes con pasta dental, pero si no tenemos pasta, usar agua limpia funciona bien. También, podemos limpiarnos la boca con un poco de agua y sal, lo cual ayuda a prevenir infecciones.

Debemos evitar en lo posible comer dulces y bebidas gaseosas. Además de no tener valor nutritivo, estos alimentos ayudan al crecimiento de las bacterias que provocan las caries. También es muy importante no compartir cepillos de dientes, porque esto ayuda a transmitir enfermedades.

LOS GRANOS O BARRITOS

Durante la pubertad, las glándulas que producen aceites naturales en la piel se vuelven más activas y comienzan a producir una sustancia aceitosa llamada **sebo**. Estas glándulas productoras de aceites se encuentran por toda la piel del cuerpo, pero son más numerosas en la cara, cuello, hombros, pecho y espalda.

El sebo es una sustancia importante porque ayuda a mantener la piel suave, elástica y joven. Sin embargo, durante la adolescencia, a veces las glándulas producen demasiado sebo, lo cual tapa los poros (aberturas de las glándulas a nivel de la piel), causando granos o barritos.

El aspecto grasoso de la piel y el exceso de sebo que producimos a lo largo de la pubertad ayuda a proteger la piel frente a problemas cutáneos. Tener algunos granos es normal y muy frecuente. Es más, al menos ocho de cada diez adolescentes tienen granos en algún momento de la adolescencia. Los granos son más comunes entre los 14 y 17 años, pero también aparecen en jóvenes menores o mayores.

Algunos adolescentes tienen muchos granos difíciles de curar; se trata de una enfermedad de la piel llamada **acné**, la cual hace que se inflamen crónicamente las glándulas sebáceas, sobre todo en la cara y en la espalda. El acné tiende a ser hereditario, así que si tus padres y hermanos mayores tuvieron acné, es más probable que tú también tengas. Algunas personas continúan teniendo acné aun después de la adolescencia.

El estrés puede ser un factor en la aparición de granos. Muchos adolescentes notan la aparición de granos justo antes de un evento importante como una cita, una competencia, un examen o cualquier cosa por la cual se sienten nerviosos o emocionados. Algunas muchachas notan que aparecen más granos justo antes de su menstruación.

Hay muchos mitos acerca de los granos y la gente dice cosas falsas sobre ellos, tales como: “los granos son una señal de que una persona quiere tener relaciones sexuales” o bien “los chicos y las chicas que tienen granos están enamorados”. ¡Nada de esto es cierto! ¡Los granos no están vinculados con la sexualidad!

¿QUÉ PODEMOS HACER CON LOS GRANOS?

Es normal tener granos durante la adolescencia. Desafortunadamente, no hay forma de evitarlos totalmente, ni existen curas milagrosas para el acné. Sin embargo, hay ciertas cosas que podemos hacer para cuidar nuestra piel y reducir los granos.

- **Mantener la piel limpia** es muy importante, especialmente si vives en lugares cálidos, húmedos o con mucho polvo. Puedes usar jabón de baño y agua tibia para lavarte de manera delicada las áreas grasosas de la piel (cara, cuello, hombros, espalda y pecho). Lavar cuidadosamente estas áreas del cuerpo, al menos una vez al día, ayudará a eliminar el aceite de la superficie de la piel y así mantendrás los poros limpios y abiertos.
- No te laves la cara en exceso **ni uses jabones muy fuertes**, ya que esto puede irritar la piel y empeorar los granos. Nunca uses jabones para ropa, detergentes o blanqueadores, ya que éstos dañarán la piel. También debemos evitar que los productos con aceite que apliques en tu cabello te toquen la cara, porque pueden tapar los poros y producir granos.
- A pesar de que puede ser tentador, **no** es una buena idea apretarse o hurgarse los granos. El **pus** puede llevar la infección a otros poros y podemos dejar cicatrices o marcas permanentes en el rostro.
- En caso de presentar acné, es recomendable que visites un profesional de la salud, quien podrá darte orientaciones sobre tratamientos y alimentos que debes evitar para disminuir el problema.

Los granos suelen ser una molestia: pueden ser dolorosos y a veces causar vergüenza. Pero todos tenemos granos en algún momento y son una parte normal de la adolescencia. La verdad es que a veces nos preocupan tanto que pensamos que solamente en eso se fijarán nuestros amigos. Pero no debemos darle más importancia de la que tiene: la gente tiene muchas otras cosas en qué pensar y si te miran, te ven a ti, ¡no los granos!

En todo caso, sé paciente y ¡no dejes que unos pocos granos te agobien! ¡No los tendrás para siempre!



Aun si piensas que tus granos son muy feos, otras personas probablemente ni los notan.

PERFORACIONES Y TATUAJES

En los últimos años, mucha más gente joven se hace tatuajes y/o perforaciones (también llamado *piercing* o *body-piercing*). Los **tatuajes** son dibujos o figuras pintados en la piel. Se pintan inyectando tinta u otra sustancia pigmentosa especial debajo de la capa más superficial de la piel (la epidermis). Los tatuajes pueden ser de cualquier tamaño, y pueden hacerse en una parte del cuerpo que queda a la vista (la mano, el pie, etc.) o en una parte más escondida (como la espalda, el bajo vientre, el trasero, etc.)

Las **perforaciones** generalmente consisten en clavar un alfiler o una joya (una bolita de metal o una piedra pequeña) en el pabellón de la oreja o en alguna parte de la cara (cejas, nariz, labios o lengua). También suele hacerse en o alrededor del ombligo o incluso en los genitales.

Estas modas están muy extendidas actualmente en muchos países. Los procedimientos para hacerse una perforación o un tatuaje deben realizarse tomando buenas medidas higiénicas, y pueden conllevar ciertos riesgos que debes conocer. Te los contamos a continuación.

Antes de tomar la decisión de hacerte una perforación o un tatuaje debes considerar lo siguiente:

- Eliminar un tatuaje es muy costoso. Los tatuajes no son fáciles de eliminar y, en algunos casos, pueden causar una decoloración permanente. Piensa bien antes de hacerlo, pues si luego no te gusta, será difícil quitarlo.
- Algunas personas son alérgicas a la tintura del tatuaje, y su cuerpo puede rechazar el tatuaje.

- No podrás donar sangre hasta después de un año de haberte hecho un tatuaje o una perforación.
- Los equipos y agujas que use la persona que haga el tatuaje o la perforación deben estar perfectamente esterilizados; en caso contrario podrían transmitir serias infecciones como hepatitis, VIH y tétano.
- Idealmente deberías tener aplicada la vacuna antitetánica antes del procedimiento.

Si decides hacerlo, te damos algunas pistas para que tomes en cuenta:

- Visita diferentes establecimientos donde hagan tatuajes y perforaciones. Asegúrate de que el sitio es limpio, de que esterilizan sus equipos, usan jeringas nuevas y tiran las agujas usadas y la tinta sobrante del tatuaje.
- No uses pistolas especiales para hacer perforaciones, pues éstas aplastan el tejido perforado y además, no pueden ser esterilizadas apropiadamente.
- Usa metales no tóxicos, tales como acero quirúrgico antioxidable, oro de 14k, niovio o titanio, para evitar las infecciones y reacciones alérgicas. Escoge un tipo de joya que no sea incómoda durante la hinchazón que se presentará tras realizar el procedimiento.

Tanto la perforación como el tatuaje, requieren cuidados especiales por un periodo de tiempo. El cuidado de un tatuaje es similar al que necesita una quemadura menor. Sigue las instrucciones cuidadosamente y presta atención a las reacciones alérgicas. Si se presenta alguna **alergia** o infección, visita inmediatamente a un profesional de la salud.

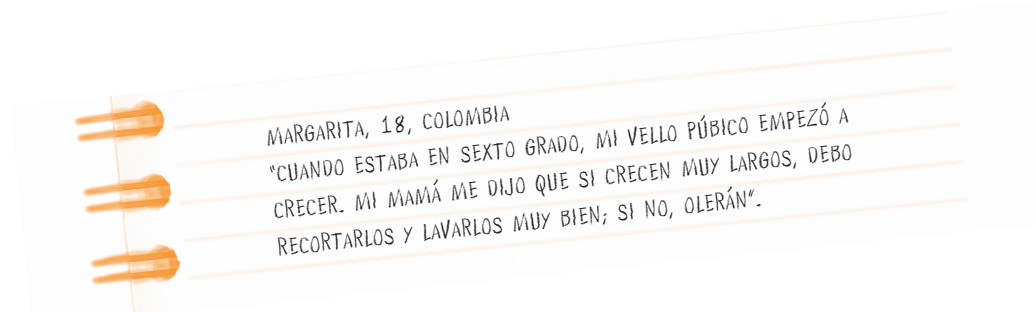
EL CUIDADO DEL CABELLO Y VELLO

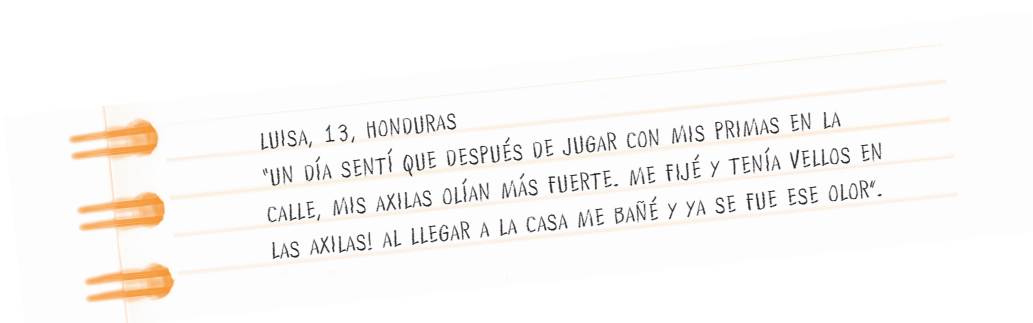
La mayoría de las personas tenemos pelos en todo el cuerpo, pero especialmente en nuestras cabezas, axilas y alrededor de los genitales. El cuidado de nuestro cabello y de nuestros vellos constituye otro buen hábito de higiene y es parte del buen cuidado de nuestros cuerpos.

El cabello en la cabeza es bastante fácil de cuidar, especialmente si lo llevas corto. Ya sea rizado o lacio, que lo lleves largo o corto, suelto o trenzado, debes lavar tu cabello a menudo para mantenerlo libre de polvo y de suciedad. Si estás en la escuela, procura no compartir peines con tus compañeros, porque esto puede facilitar el traspaso de piojos o de infecciones. Si compartes peines, asegúrate de lavarlos cuidadosamente con agua caliente y jabón antes y después de usarlos.

Algunas personas tienen problemas con la **caspa**, la cual aparece cuando el cuero cabelludo está muy seco. Hay algunos productos medicados que ayudan a detener la caspa.

Los baños diarios con agua y jabón sirven para cuidar el vello en las axilas y alrededor de los genitales. Tal como leímos en el Capítulo 2, estos vellos tienen un buen propósito: sirven para mantener el sudor y la suciedad alejados de la piel. Sin embargo, en muchos casos, las personas se quitan este vello, sobre todo el de las axilas, ya sea por higiene o por que se ven mejor sin él.





El vello púbico es más delicado. Si por la razón que fuere necesitas eliminar el vello púbico, sólo córtalo ligeramente con tijeras. No lo afeites ni lo elimines con productos para quitar vellos, ya que estos productos irritan y lastiman la piel delicada del área púbica. Afeitarse también tiene sus riesgos. Puedes ocasionarte pequeños cortes en la piel y si tienes relaciones sexuales, estas heridas son como puertas abiertas para el paso del VIH y de otras ITS. Eso es peligroso.

El otro problema de afeitarte el vello púbico es que cuando vuelve a crecer, el vello es tan duro que puede penetrar y romper un condón. Por último, suelen presentarse pequeñas infecciones alrededor de los **folículos** de los pelos o en la piel donde vuelve a crecer el vello. El hecho de recortar un poco el vello púbico no es tan peligroso; pero ten mucho cuidado y no te lo quites todo.

Algunas personas, usualmente las mujeres, usan diferentes métodos para erradicar el vello de sus piernas y brazos (afeitarse, ceras tibias y calientes, máquinas depiladoras, depilación definitiva). Si decides quitar el vello de tus piernas o brazos debes hacerlo tomando las precauciones adecuadas: no compartir las afeitadoras con otras personas, usar productos que no irriten tu piel y, sobre todo, ser cuidadosa en el procedimiento. Al principio algunos de estos métodos serán dolorosos, pero con el tiempo los vellos se debilitan y será más fácil. Si tienes problemas con alguno de estos métodos, se infectan los folículos, tienes alergias o inflamaciones, procura consultar con un profesional de salud.

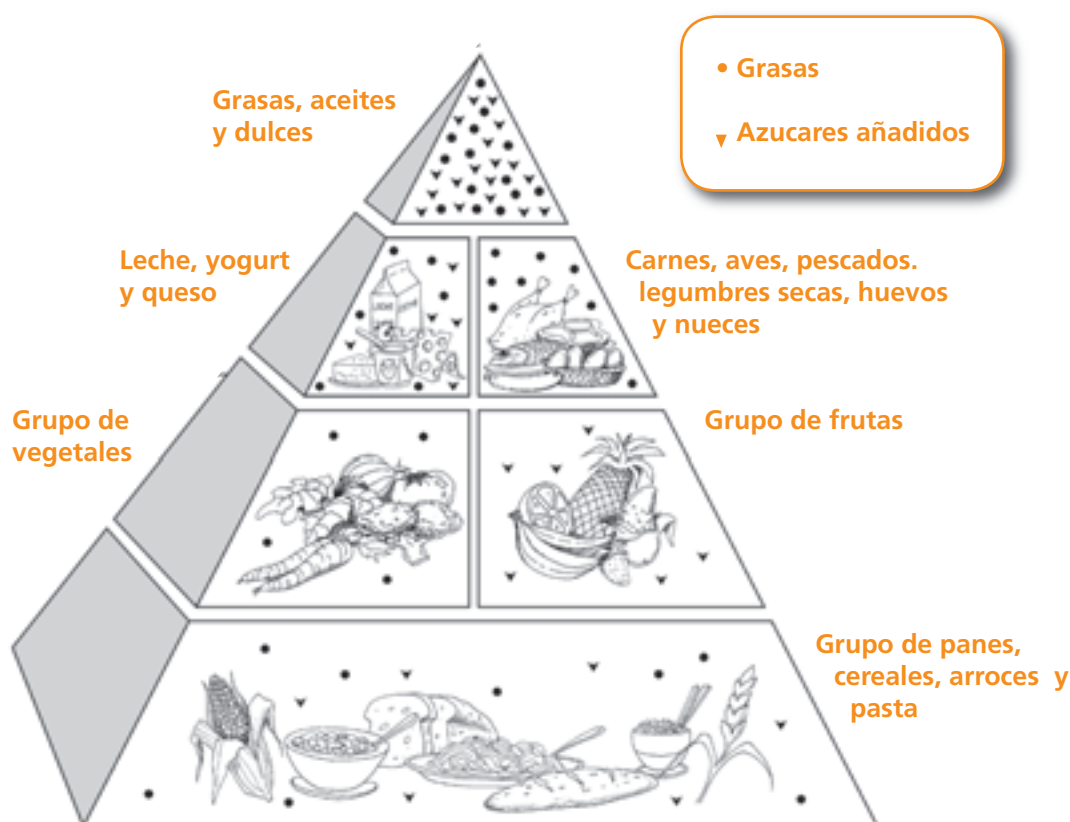
COMER BIEN

La buena nutrición es esencial para la buena salud. Tener una dieta nutritiva y balanceada es importante durante toda la vida, pero especialmente durante la niñez y la adolescencia, ya que nuestro cuerpo está creciendo y desarrollándose rápidamente.

Nuestro cuerpo necesita buenos alimentos para crecer y para darnos energía para salir bien en la escuela, los deportes y en el trabajo. A veces los jóvenes no llevamos una dieta nutritiva o se nos olvida comer regularmente... a veces nos saltamos una comida y luego merendamos bizcochos, patatas fritas, dulces, chocolates o refrescos. Debemos evitar saltarnos una comida – sobretodo el desayuno, que constituye la fuente de energía más importante del día – y deberíamos evitar los alimentos poco nutritivos como los que se acaban de citar.

Nuestro cuerpo necesita tipos diferentes de nutrientes para mantenerse sano. Los diferentes tipos de alimentos cumplen funciones distintas en nuestro cuerpo, así que debemos procurar comer toda clase de alimentos en las comidas. Piensa en tu dieta por un minuto.... ¿estás comiendo todos los elementos básicos que tu cuerpo precisa? ¿Cómo puedes mejorar tu dieta?

Como se muestra en la siguiente ilustración, los alimentos que te dan energía deben formar la base de la dieta; además debemos incluir alimentos de protección (frutas y vegetales) y de reparación (proteínas), así como una cantidad pequeña de aceites y grasas que ayudan a llevar una dieta equilibrada.



Una dieta equilibrada incluye todo tipo de alimentos en cantidades diferentes.

Los elementos básicos que nuestro cuerpo necesita para funcionar bien son:

- **Grupo de panes, cereales, arroz y pasta:** Estos alimentos ricos en carbohidratos proveen energía. Incluyen granos básicos tales como panes, cereales (arroz, harina de trigo, pasta) y frutos ricos en almidón, raíces y tubérculos (banano verde, plátano, papas, camote o boniato, yuca, etc.). La mejor fuente de energía son los granos como la avena, el pan de trigo integral y el arroz moreno (arroz integral), puesto que su digestión es lenta y dan energía de manera más equilibrada.
- **Grupo de vegetales:** Este grupo incluye los vegetales de color verde oscuro (hojas) y aquellos de color amarillo. Estos vegetales (espinacas, calabaza, zanahoria, repollo, col) son importantes porque contienen una sustancia llamada caroteno, que es transformada por el cuerpo para obtener vitamina A. Los vegetales, con hojas de color verde oscuro, también contienen abundante hierro. El hierro es importante, especialmente para las mujeres, niñas y adultas cuando están menstruando o durante el embarazo. Más que todo, una dieta rica en vegetales reduce el riesgo de infartos, presión alta, problemas intestinales y proporciona variedad en la alimentación.
- **Grupo de frutas:** La mayoría de las frutas (mango, guayaba, cítricos, piña o ananá, frambuesa, papaya, manzanas, ciruelas) son ricas en vitamina C, especialmente cuando están frescas. La vitamina C es importante para ayudar al cuerpo a usar el hierro de otros alimentos. Así como los vegetales, las frutas ayudan a fortalecer las defensas, prevenir infecciones, infartos, distintos tipos de cáncer, presión alta y problemas intestinales.
- **Leche, yogurt y queso:** La formación de los huesos y su fortaleza necesitan de una buena cantidad de calcio, vitamina D y ejercicio. Los productos lácteos, tales como la leche, el yogurt y el queso, han sido, tradicionalmente, fuente de obtención de calcio, pero todos estos alimentos contienen muchas grasas negativas (saturadas). Por ello es mejor consumirlos con moderación.

- **Carnes, aves, pescados, legumbres secas, huevos y nueces:** estos productos son fuente importante de **proteínas**, los bloques que construyen el cuerpo. Las proteínas ayudan a que el cuerpo crezca y se desarrolle apropiadamente, especialmente durante la adolescencia. También ayudan a que el cuerpo sane y se auto repare cuando hay heridas. Intenta comer carnes blancas (pescado y aves), puesto que son bajas en grasa, en comparación con las carnes rojas, que tienen abundante grasa saturada. Las leguminosas (habichuelas, lentejas, garbanzos) son excelentes como fuente de fibra, vitaminas y minerales; y las nueces (almendras, maní, cacahuete, etc.) son además ricas en grasas saludables.
- **Grasas, aceites y dulces:** las grasas también son fuente de energía. Algunas grasas, como el aceite de soya, el aceite de coco, el aguacate o palta y el coco seco, que provienen de plantas son recomendables ya que poseen grasas no saturadas. Otras, como la mantequilla o la manteca, de origen animal en cambio, deben evitarse. La grasa tiene mucha energía y por ello, basta una pequeña cantidad para el cuerpo. De hecho, comer mucha grasa puede causar problemas de salud a largo plazo. Otra buena fuente de energía es el azúcar, pero los dulces son malos para los dientes y pueden ocasionar un aumento de peso, diabetes, enfermedades del corazón y otros desórdenes. Las frutas frescas y la caña de azúcar, que son dulces naturales, constituyen una mejor merienda que los dulces.

En algunos contextos, debido a las imposiciones culturales y de la moda, las muchachas—e incluso los varones—están muy preocupados por su peso. Esto es saludable hasta cierto punto, pero nunca debemos llegar a extremos ni dejar de consumir una dieta balanceada. Una cosa que nunca debemos hacer por ejemplo, es darnos un banquete y después provocarnos el vómito o tomar laxantes o saltarnos las siguientes comidas (revisa el siguiente cuadro para aprender sobre la bulimia y la anorexia). Esto no es bueno y puede traerte serios problemas de salud a largo plazo.

¿Qué sabes sobre la anorexia y la bulimia?

La anorexia y la bulimia son trastornos de la conducta alimentaria, que pueden presentarse tanto en hombres como en mujeres. Cuando una persona tiene anorexia o bulimia siente un temor muy grande, casi obsesivo, a ganar peso. Este temor hace que cuando se mira al espejo, la visión de su propio cuerpo sea distorsionada (se ve muy gruesa aunque esté muy delgada). Las personas con anorexia, ante el temor de engordar, se niegan a comer hasta el punto que ponen en riesgo su salud porque no toman el alimento mínimo que el cuerpo necesita para funcionar y desarrollarse bien.

Las personas que sufren bulimia, también tienen este terrible miedo a engordar, e intentan adelgazar usando laxantes o provocándose el vómito sistemáticamente después de comer, con el fin de eliminar los alimentos y las calorías de sus cuerpos.

Dejar de comer o provocarse el vómito después de comer puede ser muy peligroso para nuestro cuerpo y su sano desarrollo.

¿Cuáles son las causas de la anorexia?

Se cree que la anorexia surge de una combinación de factores biológicos, sociales y psicológicos.

Causas biológicas: La investigación indica que niveles altos de **serotonina** (un químico del cerebro) producen cierta retracción social del individuo y disminución del apetito, aunque un alto nivel de serotonina también puede ser consecuencia de la anorexia. También parece existir una predisposición genética para la anorexia.

Causas sociales: La presión social y cultural causa o refuerza la propensión a la anorexia. En muchos de nuestros países, los estándares de belleza se asocian con estar muy delgado o delgada. ¡Sólo hay que ver las imágenes de las modelos y de las pasarelas de moda en las revistas! Esta presión por estar delgada para *ser atractiva* es especialmente dura con las mujeres, y contribuye a que las chicas no se vean bien si no se ven muy flacas.

Causas psicológicas y emocionales: Algunos eventos críticos en nuestras vidas pueden conducir a la anorexia (etapas de muchos cambios, perturbaciones emocionales o vivir experiencias tan duras como sufrir abuso sexual o físico). Los expertos en salud mental piensan que algunas personas jóvenes se sienten abrumadas e impotentes durante la adolescencia, y que necesitan sentir que controlan alguna esfera de sus vidas, como el peso corporal. Entonces, la capacidad de controlar la cantidad de comida que entra al cuerpo representa un elemento de poder.

¿Cuáles son los efectos de la anorexia?

La anorexia puede tener varias consecuencias desde el punto de vista **médico**. Puesto que la persona no consume las calorías y nutrientes necesarios para crecer y mantener el cuerpo, todos los procesos internos se harán más lentos, con el fin de conservar la energía. Esta disminución del ritmo de trabajo del cuerpo tiene serios efectos físicos, emocionales y en el comportamiento.

Efectos físicos: pérdida de periodos menstruales en las chicas, baja resistencia a las enfermedades, desmayos, fatiga y mucha debilidad, entre otros.

Efectos emocionales y sobre el comportamiento: aislamiento de la familia y las amistades, pérdida de la capacidad de concentración, depresión, irritabilidad, dificultades académicas o laborales, entre otros.

¿Cuál es el tratamiento adecuado para la anorexia?

El tratamiento de la anorexia implica un trabajo sobre el cuerpo y la mente. El tratamiento temprano de la anorexia incluye técnicas de modificación de conducta, psicoterapia para aumentar la autoestima, y una variedad de abordajes, incluyendo la terapia nutricional, masajes, ejercicios de relajación. También incluye el apoyo del círculo familiar de la persona anoréxica.

La anorexia y la bulimia son enfermedades serias que hay que tratar con la ayuda de profesionales de la salud. A veces son difíciles de identificar, porque las personas que las sufren niegan que tengan un problema. Si sientes que tú o un amigo o amiga sufren de este desorden alimentario, visiten un centro de salud y busquen ayuda profesional a la brevedad posible.

¿CUÁNTA Y QUÉ TIPO DE ENERGÍA NECESITA TU CUERPO?

La cantidad de energía que el cuerpo necesita depende de la cantidad de energía que utiliza. Una persona adolescente necesita mucha energía (más que la mayoría de adultos) a lo largo de su crecimiento.

La energía se mide en **calorías**. Si en un día, una persona consume más energía o calorías de las que su cuerpo necesita, el cuerpo guarda el exceso de calorías en forma de grasa para cuando las necesite. En general es saludable y normal tener una cierta cantidad de grasa almacenada en nuestro cuerpo. Pero acumular excesiva grasa puede ser problemático, e incluso ocasionar problemas de salud (obesidad). Las personas que comen alimentos con muchas calorías (grasas y dulces) y que no hacen ejercicio, tienen mayor tendencia a acumular grasas en exceso.

En los últimos años, ha aumentado mucho la cantidad de niños y niñas y personas jóvenes con problemas de obesidad. En parte, esto se debe a que vivimos en entornos más urbanos, donde nos es más difícil practicar deportes o hacer ejercicio, y más fácil adoptar formas de vida sedentarias. El uso excesivo de la televisión y otras formas de entretenimiento que implican estar horas sentados también agravan la situación. Otro factor es el acceso fácil a la comida rápida o comida “chatarra”. A pesar de que sabe bien y es fácil de preparar, la comida chatarra no suele ser muy saludable. Una dieta que contiene grandes cantidades de comida a base de fritos, harinas y dulces hace que la gente engorde y que, a la larga, desarrollen problemas en el corazón y en las arterias.

En resumen: trata de evitar las comidas fritas y con mucha grasa, al igual que las comidas y bebidas muy azucaradas. Procura tener una dieta diversa, comer fruta, verdura y beber mucha agua. Evita pasar muchas horas sentado ante la televisión, la computadora o ante otros videojuegos. No se trata de lucir mejor ante los demás, ¡sino de tener un cuerpo saludable a lo largo de toda tu vida!

EL DEPORTE

Todos y todas necesitamos hacer ejercicio: niños y niñas, jóvenes, adultos y mayores; hombres y mujeres por igual. El ejercicio nos hace sentir y estar más saludables. Nos hace más fuertes porque fortalece nuestro corazón y pulmones, reconstituye los músculos y endurece los huesos. El deporte nos permite resistir mejor a las enfermedades, al reforzar también nuestro sistema inmunológico, y además quita el estrés.



NINA, 13, ARGENTINA

“YO ESTOY EN FORMA. CADA DÍA COMO FRUTA, POR LO MENOS UNA MANZANA O UNA NARANJA, Y HAGO EJERCICIO: CAMINO DE MI CASA A LA ESCUELA A DIARIO”.

El ejercicio también tiene otras cosas buenas: mejora nuestro humor, aumenta nuestra confianza en nosotros mismos y nos hace sentir bien y satisfechos.

Si te sientes estresado, de mal humor o triste, sal a caminar o a jugar a la pelota; haz ejercicios abdominales, sal en bicicleta, salta soga (lazo), nada, juega fútbol o baloncesto. El ejercicio hará latir tu corazón y te animará.

El ejercicio también puede ayudarnos a desarrollar buenas habilidades para la vida, como la confianza, la coordinación y el espíritu de trabajo en equipo. Muchas personas desarrollan estas habilidades por primera vez cuando practican deportes o cuando se unen a un equipo.

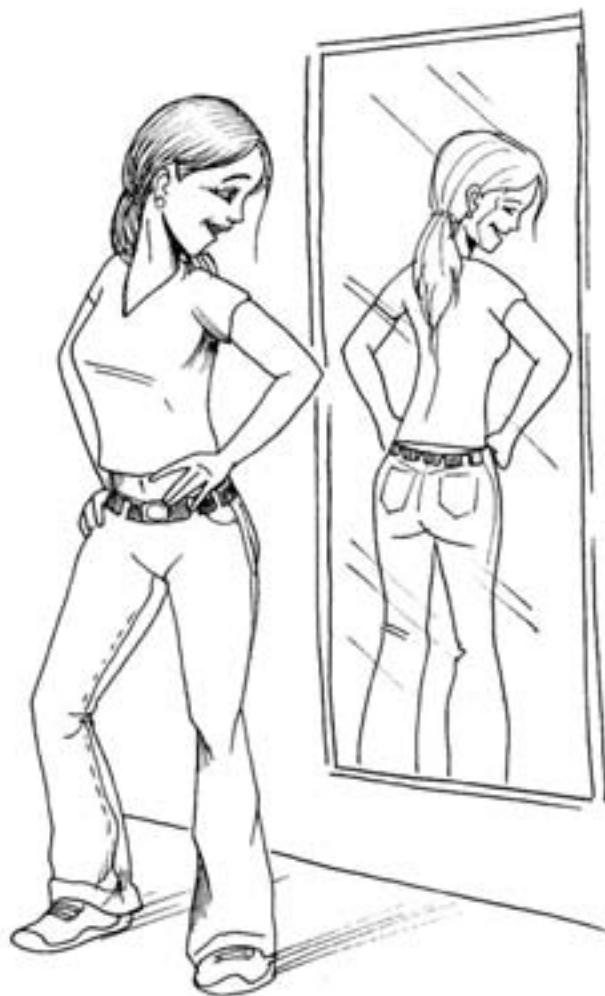
No es necesario ir a un gimnasio para hacer ejercicio: se puede hacer en la calle, en la plaza, en casa... Ayudar con el trabajo del campo o la casa puede ser un buen ejercicio. Caminar hasta el mercado también.

Algunas personas son más atléticas que otras. Hay gente que tiene una habilidad especial para jugar fútbol, correr o nadar muy rápido, así como otras personas son más hábiles para las matemáticas o para aprender idiomas. No hay deportes exclusivos para hombres o para mujeres; cualquiera puede practicar cualquier deporte. Aunque no te consideres un gran deportista, es importante hacer algún tipo de ejercicio: elige uno que te guste y ¡practícalo! Nuestros cuerpos necesitan moverse: ser estirados, empujados y puestos a prueba. Si empiezas, seguro vas a notar que hacer ejercicio te gustará cada vez más y más, y hasta puede que te conviertas en un buen atleta sin siquiera darte cuenta.

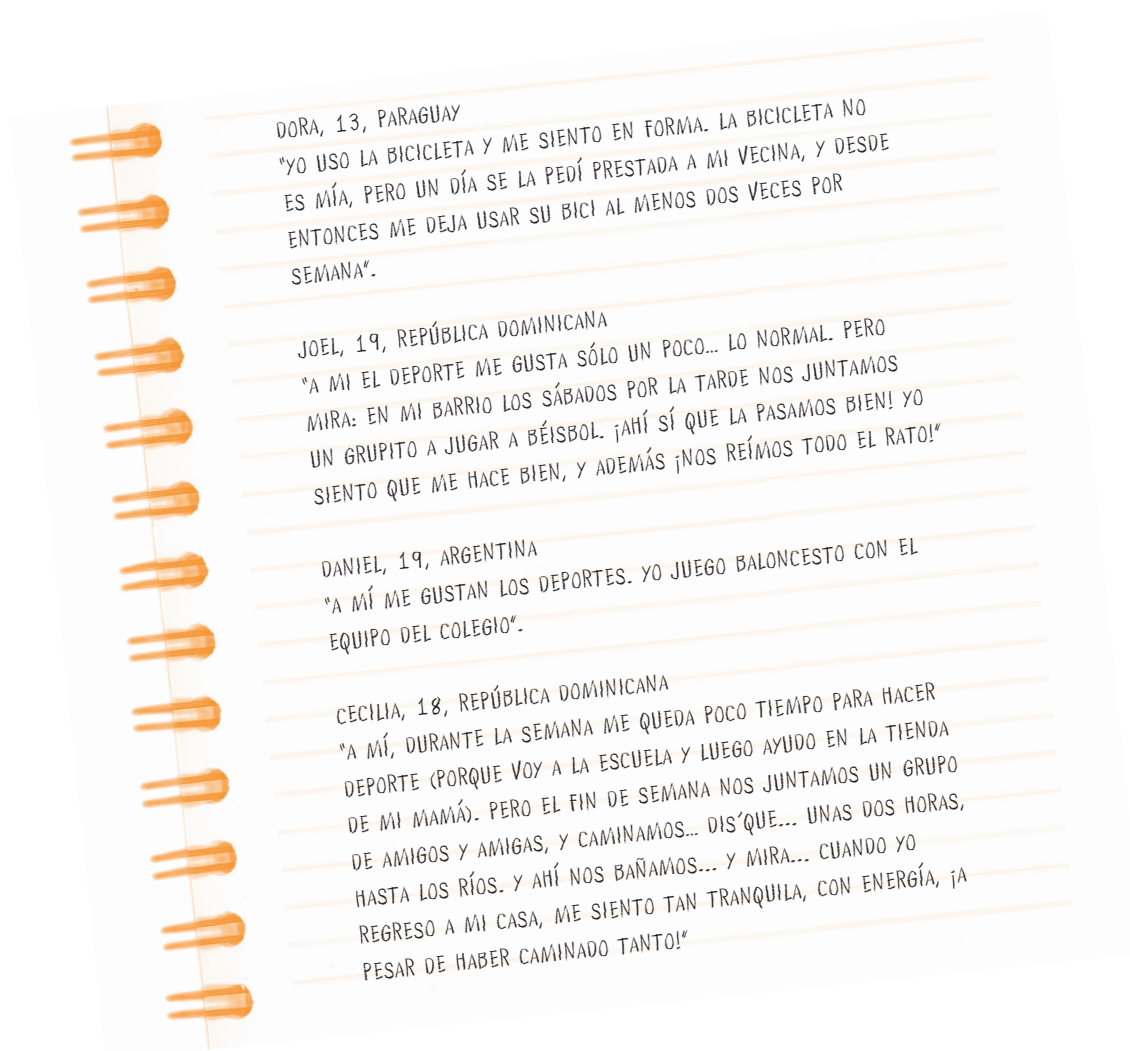
Si no estás acostumbrado a hacer ejercicio, al principio puede resultar difícil. Puede ser que te falte el aire cuando corras, y quizá te parezca pesado o poco estimulante. Debes comenzar gradualmente. Busca una actividad que te guste y ve trabajando en tu resistencia para que vayas mejorando de a poco. La meta es hacer que tu corazón lata con más frecuencia, que respires más rápido y que sientas calor. Trata de hacer esto por al menos veinte minutos, tres veces a la semana.

Mantén tu rutina de ejercicios y verás qué sucede: tu piel resplandecerá más, te sentirás más contento y a la vez más sereno. Te sentirás con más confianza y capacidad, y por supuesto, estarás más fuerte y saludable. ¡Así que, sigue haciendo ejercicio! ¡No dejes que el período de exámenes en la escuela te aleje del ejercicio! En esos momentos lo necesitas aún más.

Hacer ejercicios regularmente también ayuda a mantener una buena postura corporal. La mala postura conduce a molestias y dolores en la espalda, el cuello y el pecho.



¡Haz ejercicio y pronto notarás la diferencia!



EL BUEN DESCANSO

La buena alimentación y el ejercicio regular deben ir acompañados de **descanso suficiente**, puesto que éste ayuda a nuestro cuerpo a recuperar la energía. Podemos descansar relajándonos físicamente, o durmiendo en un lugar tranquilo y cómodo.

Cada día deberíamos tomarnos un tiempo para relajarnos. Leer un libro, escuchar música o la radio, o sencillamente reflexionar sobre cómo nos fue el día, pueden ser actividades relajantes. Un poco de televisión también puede relajarnos, pero si nos pasamos el día entero ante la televisión o los videojuegos, además de que nos distraerá de nuestras obligaciones, nos pondrá de mal humor e irritables.

Dormir es una forma muy importante de descanso. Solamente cuando dormimos, nuestro corazón se desacelera y nuestros músculos se relajan; esto permite que el cuerpo se recupere y se repare a sí mismo de cualquier estrés o herida. Durante la adolescencia, necesitamos dormir bastante porque nuestro cuerpo usa mucha energía.

La mayoría de las personas necesita unas ocho horas de sueño al día; algunas más y otras menos. Si te sientes cansado todo el tiempo, procura ir a dormir más temprano. Los cambios por los que estás pasando son agotadores, así que debes asegurarte de darle a tu cuerpo el tiempo suficiente para descansar.

Resumen del Capítulo 5

Los cuidados básicos del cuerpo

Estas son algunas cosas básicas y simples que debemos recordar sobre el cuidado del cuerpo:

- A medida que llegas a la pubertad, empezarás a transpirar más. Bañándote diariamente te mantendrás limpio y con buen olor.
- Cepillarse los dientes al menos dos veces al día, sobre todo luego de las comidas, ayuda a evitar las caries y a tener buen aliento.
- Si las glándulas sudoríparas producen mucho sebo (una sustancia aceitosa) podemos desarrollar granos. Los granos son una parte normal de la adolescencia, y no hay forma de evitarlos totalmente. La mejor solución es mantener la piel limpia con agua y jabones suaves. Pero no te laves en exceso la cara, ni uses jabones fuertes porque pueden dañar tu piel.
- Come una dieta nutritiva llena de alimentos que brinden “energía”, “protección” y “reparación”. Evita comer muchos dulces y alimentos con grasas y fritos.
- Haz mucho ejercicio. El ejercicio fortalece tu corazón, pulmones y músculos. Te mantiene en forma, en buen ánimo, y te hace sentirte bien contigo mismo.
- Todos los cambios que estás pasando te desgastan, así que dale a tu cuerpo un tiempo para descansar; dormir alrededor de ocho horas por noche suele ser suficiente.

Tener buenas prácticas de higiene, comer bien, hacer ejercicio frecuentemente y descansar el tiempo adecuado, hará que tu cuerpo funcione bien. Con esto te sentirás bien físicamente, lo cual te ayudará a sentirte bien emocionalmente también.

CAPÍTULO 6

El cuidado de la salud emocional

6

La salud emocional tiene que ver con muchas cosas: querernos a nosotros y nosotras mismas, confiar en nuestras habilidades, manejar bien las preocupaciones, el estrés y la tristeza y llevarnos bien con los demás. Ser saludables emocionalmente significa sentirnos bien con quiénes somos y desarrollar la fuerza interior necesaria para sobrellevar los altos y bajos de la vida.

Ser saludable emocionalmente depende casi siempre de nuestra actitud. Todos podemos hacer cosas para mantenernos emocionalmente saludables. Esto implica dedicarnos a cuidar nuestra **autoestima** y **confianza**, desarrollar habilidades para manejar las preocupaciones, el estrés y la tristeza, y para llevarnos bien con las personas que nos rodean.

LA AUTOESTIMA

Tener autoestima significa tener una buena opinión de nuestra propia persona. Cuando tenemos una autoestima alta, nos sentimos bien con nosotros mismos. Pensamos que somos personas valiosas que merecemos ser amadas. Nos respetamos a nosotros mismos.

Estos sentimientos son muy agradables. Cuando te sientes merecedor del amor y del respeto de otras personas, esperas recibirlo.

La autoestima generalmente tiene que ver con la calidad de relaciones humanas que tenemos y que establecemos a lo largo de nuestras vidas; por ejemplo, con nuestros padres y madres, hermanos y hermanas, maestros, amistades, etc. Si la relación que hemos establecido y lo que recibimos de estas personas son cosas positivas como amabilidad y respeto, y si nos valoran por lo que somos, probablemente desarrollaremos una buena autoestima. Si, por el contrario, nos han rechazado o despreciado, entonces puede que nos queramos poco a nosotros mismos.

Haber sufrido violencia es algo que tiene mucho impacto en la autoestima. Una persona joven expuesta a situaciones de violencia (incluso cuando la violencia se ejerce bajo la excusa de la disciplina o de la protección) es más propensa a tener una baja autoestima e incluso a sentirse culpable y poco valiosa. Esto puede hacer que a veces sienta que las personas adultas tienen el derecho de ser violentas contra ellos.



Tener buena autoestima no significa que jamás sientas rabia o disgusto hacia otras personas o hacia ti mismo. Todos nos sentimos frustrados en algún momento, pero una persona con buena autoestima puede aceptar sus errores, crecer con ellos y seguir adelante.

La buena autoestima es diferente al orgullo o a ser orgulloso. Las personas con alta autoestima se quieren a sí mismas, con sus virtudes y con sus defectos, y no significa que se crean perfectas o superiores a los demás.

¿Sabes lo qué significa ser emocionalmente saludable?

La salud emocional es difícil de describir, pero seguro la reconoces en las personas. Mira a Rosa, por ejemplo. Se ve contenta siempre y parece capaz de manejar los altibajos de la vida.

- Si saca una mala calificación, lo acepta; piensa que podría haber hecho para sacar mejor nota, y se propone trabajar más duro.
- Cuando su novio rompió con ella, lloró y se dio un tiempo para pasar su pena. Fue pensando en las causas por las que rompieron y sacó sus conclusiones. Esto le sirvió para conocerse mejor a sí misma, y ver que el mundo no terminaba – ¡ni mucho menos! – por haber roto con el novio.
- Cuando es tiempo de exámenes, no se estresa más de la cuenta. Hace ejercicio y habla con sus mejores amigos y amigas para manejar los nervios, y así logra estar tranquila y concentrada durante las horas que dedica a estudiar.

Rosa tiene una **autoestima** alta. No se desmorona emocionalmente cuando rompe con el novio. Sabe que ella es valiosa. También tiene mucha **confianza en sí misma**. Sí, salió mal en un examen, pero ella **sabe** que puede salir mejor y se va a esforzar. No necesita culpar al maestro. Sus tácticas para manejar el estrés son buenas. Los deportes y las conversaciones con amigos le ayudan a liberar la tensión. Además, Rosa se toma el tiempo para reflexionar sobre por qué le ocurren las cosas, y aprende de cada experiencia por la que pasa.

Pero otras personas tienen muchos problemas lidiando con los altibajos de la vida. Por ejemplo, Emma, estando en la misma situación, maneja las cosas de diferente manera:

- Ella se enoja cuando su maestro le dice que su examen fue pobre. Le echa la culpa al maestro, y dice que es que le tiene manía. No para a pensar si hizo todo lo que estaba a su alcance para hacer un buen examen.
- Cuando rompió con su novio, también se sintió triste, y para manejar esa frustración sólo supo regar rumores de él y jugar a seducir otros chicos.
- Cuando se siente estresada, bebe, fuma cigarrillos, se queja de todo, se pelea con todo el mundo y se encierra; todo esto sólo hace que se sienta todavía más nerviosa, y nunca logra tranquilizarse.

¿Por qué Emma tiene tantos problemas para manejar la misma situación? Un factor puede ser su baja autoestima. Ella se agobió cuando le dejó su novio, y maneja su dolor diciendo mentiras sobre él. Trata de reconfortarse a sí misma seduciendo a otros chicos para demostrarse que es bonita y que gusta. Su modo de manejar el estrés no es muy efectivo; el alcohol y los cigarrillos no van a ayudar a resolver sus problemas.

La autoestima es algo profundo en nuestro ser y todos podemos poner de nuestra parte para fortalecerla, cuidarla bien o repararla. Puedes dedicarte a **cuidar** tu autoestima diariamente de la siguiente manera:

- Dedica tiempo a las personas que te quieren y valoran; aquellas que te hacen sentir bien. Mantente alejado de las personas que te hieren, especialmente si lo hacen a propósito y gratuitamente.
- Evita compararte todo el tiempo con los demás; cada persona es única. Ponte tus propias metas y no te juzgues basándote en los logros de los demás. La vida es una carrera larga: algunas veces irás adelante, otras veces detrás.
- Reconoce tus talentos especiales y aprécialos. Haz una lista de las cosas que haces bien y de tus logros. ¿Sabes dibujar buenos cómics? ¿Le das al balón mejor que Ronaldinho? ¿Bateas mejor que Carlos Lee? ¿Cantas como los ángeles? ¿Eres de lo más chistoso contando historias? ¿Sabes preparar los tamales más exquisitos? ¿Cuándo bailas te mueves mejor que Shakira?
- Piensa en el tipo de persona que eres y haz una lista de tus mejores cualidades. ¿Qué te gusta de ti? ¿Tu generosidad? ¿Tu sentido del humor? ¿Tu creatividad? ¿Tu capacidad de análisis crítico?
- Reconoce las cosas que quisieras mejorar de tu personalidad. ¡Tener buena autoestima no significa creerse perfecto! Supone también ser consciente de los defectos y limitaciones de uno, esforzarse para mejorarlos, y vivir en paz con aquello que no nos gusta de nosotros y no podemos cambiar.
- Sé realista. Ponte metas alcanzables, y cree en ti mismo. ¡Tú puedes!

Por supuesto, mejorar nuestra autoestima no significa que jamás tendremos altibajos, pero cuidarnos emocionalmente nos ayudará a sobrellevarlos bien. La buena autoestima nos protege. Cuando alguien te trata mal, la autoestima reacciona: “¡Esto no está bien! ¡No dejaré que me traten de esa manera!”

Imagínate que tus amigos y amigas te dejan a un lado. Están formando otro grupo y te están dejando por fuera. De repente te sientes nervioso e inseguro. Te preguntas por qué ya no les agradas. ¿Hiciste algo malo? Tu autoestima empieza a decaer y comienzas a sentirte triste y mal contigo mismo. Algunas personas se asustan y se paralizan en situaciones como estas. Salen a buscar una manera de levantar su autoestima y de sentirse queridos, aun si esto implica hacer cosas que saben que pueden ser negativas para su salud. Por ejemplo, pueden empezar a frecuentar un grupo que bebe mucho, fuma y se mete en problemas. Y, para sentirse aceptados en este nuevo grupo, terminan haciendo lo mismo.

Estamos de acuerdo en que es agradable sentirse aceptado: nos levanta el ánimo. Pero hacer cosas que no queremos sólo para sentirnos integrados a un grupo, no es la solución a la pérdida de la autoestima. Puede que esto nos haga sentir bien por un tiempo, pero poco después nos diremos a nosotros mismos: “Creo que esto no está bien. No estoy siendo honesto conmigo mismo. Me estoy privando de hacer las cosas que me gustan, aquellas que hago bien. No me siento muy bien con lo que estoy haciendo”. Oiremos esa pequeña voz en nuestro interior: nuestra conciencia... ¡Siempre es buena idea escuchar nuestra voz de la conciencia!

El **reparar** nuestra autoestima requiere mucho más que ser aceptado por un nuevo grupo de amistades o ahogar la tristeza en bebidas alcohólicas, o en drogas. En el Capítulo 12 encontrarás más información sobre lo poco que las drogas y el alcohol nos ayudan en estos casos. Para levantar la autoestima es necesario que te acerques a personas que quieres y que te apoyan, aquellas que ven en ti una persona valiosa. Cuando pasas por una crisis de autoestima, hay unas cuantas cosas que puedes hacer para sentirte mejor:

- Trata de poner distancia y mirar todo desde afuera. Recuerda que la vida está llena de altos y bajos, y que esta crisis no es el fin del mundo.
- Habla con una persona de confianza acerca de tu problema y de tus sentimientos. Busca a un consejero o a alguien que te aprecia para que te ayude a sobrellevar la crisis.
- Recuerda que muchas personas te valoran por lo que eres. Rodéate de personas que te aprecian: tus amigos, maestros, hermanos, padres u otros familiares.
- Ten paciencia. La autoestima no se reconstruye de la noche a la mañana. Sin embargo, con el apoyo de los que te aman, no pasará mucho tiempo hasta que vuelvas a sentirte bien.

LA CONFIANZA EN UNO O UNA MISMA

Además de dedicarnos a mejorar la autoestima, es importante fortalecer la **confianza en nosotros mismos**.

La confianza en uno mismo es una llave para alcanzar la salud emocional. Si la autoestima significa sentirnos bien acerca de nuestra persona y apreciar nuestro **carácter**; la confianza en uno mismo significa creer en nuestras capacidades y **habilidades**.

Tener confianza en uno mismo es positivo en muchos sentidos. Las personas que confían en sí mismas tienen menos miedo de enfrentarse a situaciones nuevas y a personas que no conocen. Están dispuestas a enfrentar nuevos retos. No se preocupan demasiado por lo que otras personas puedan pensar de ellas.

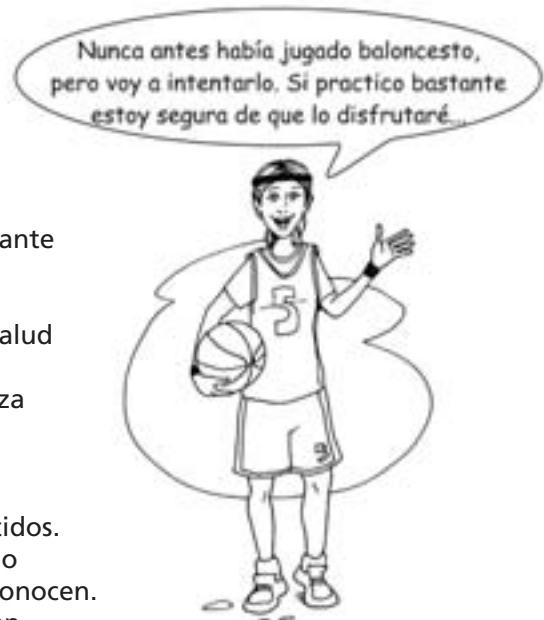
La confianza en uno mismo se alimenta a sí misma. En otras palabras, tener confianza te dará cada vez más confianza. Esto significa que mientras más cosas nuevas experimentas, más confianza adquieres. Esto ocurre por dos razones:

1. Aprendes que puedes hacer bien cosas que jamás habías imaginado.
2. Aprendes que puedes salir adelante aunque tengas un fracaso, y que no es el fin del mundo.

Creer en ti mismo no te libra de los fracasos pero sí te predispone a aprender de tus propios errores, y a no tener miedo de volverlo a intentar.

Tener confianza en uno mismo no quiere decir que no podamos acudir a los demás para pedir consejos para orientar mejor nuestras acciones. La confianza en ti mismo te ayudará durante toda tu vida. Por eso:

- Piensa en ti mismo como una persona competente, alguien que sabe que puede lograr sus objetivos.
- Ponte retos. Prueba cosas nuevas y ábrete a experimentar nuevas actividades. Practica diciéndote a ti mismo: "Nunca he hecho eso, pero voy a intentarlo".
- Ten buen sentido del humor. No permitas que la vergüenza o aquello que los demás opinan de ti te detenga a la hora de experimentar.
- Mira los obstáculos como oportunidades para experimentar y aprender cosas nuevas. Piensa: "¿Cómo puedo manejar este problema?"



Confiar en ti misma te permite intentar hacer cosas nuevas sin miedo al fracaso.

- Si fracasas en algo, toma distancia y analiza por qué sucedió. No te preocupes ni te molestes demasiado por ello. Piensa en aquello que salió mal y en qué puedes hacer diferente la próxima vez para mejorar.

¿Crees que existe un vínculo entre la confianza en uno mismo, la autoestima y el ser hombre o mujer?

La autoestima y la confianza en uno mismo no están determinadas por el sexo de una persona. Hombres y mujeres tienen igual derecho y capacidad de ser apreciados y respetados y de desarrollar una buena autoestima. Sin embargo, como hemos visto, la autoestima y la confianza de una persona pueden verse afectadas en gran parte por la forma en que la tratan los demás: familia, maestros, la pareja, amistades, la sociedad en la que vive...

En nuestros países, al menos hasta hace pocos años, los hombres y las mujeres hemos sido tratados de manera muy diferente. Nuestras sociedades están todavía muy marcadas por *matrices patriarcales*, donde lo que impera y lo que *marca las normas sociales* es lo masculino. Así, casi nos parece normal que lo masculino y todo lo que tiene que ver con sus mundos, sea considerado “más importante” que lo femenino. ¿No deberíamos preguntarnos por qué es así y si estamos de acuerdo con estos patrones?

Una consecuencia de esto es el distinto trato y aprecio que se da a las mujeres. Veamos ejemplos:

- En algunas familias a los varones se les da más oportunidades de educación y de capacitación profesional que a las chicas.
- Los y las profesoras a veces prestan más atención a los muchachos.
- A las mujeres no se les da las mismas oportunidades: puede que las saquen de la escuela si la familia no tiene suficiente dinero para pagar la escuela, o si la necesitan para cuidar a hermanos menores o familiares mayores en la casa.
- Tal vez a las chicas no les den permiso ni oportunidades para practicar deportes o jugar con sus amigas, a diferencia de sus hermanos.
- Y cómo a la hermana siempre le toca hacer la cena, nadie la felicita por lo rica que le salió la comida...

Muchas veces los esfuerzos y habilidades de las chicas no son reconocidos y apreciados de igual manera. Esta falta de reconocimiento al valor de una misma puede hacer que una chica se quiera menos a sí misma, se sienta poco valorada, menos capaz de ejercer y defender sus derechos, y que empiece a creer que es inferior a los varones.

¡Pero esto no es cierto! Todas las personas somos igual de valiosas. Si se nos brindan las mismas oportunidades, las mujeres podemos tener tanto éxito como los varones en la escuela, en el trabajo o en cualquier otra cosa que nos propongamos hacer.

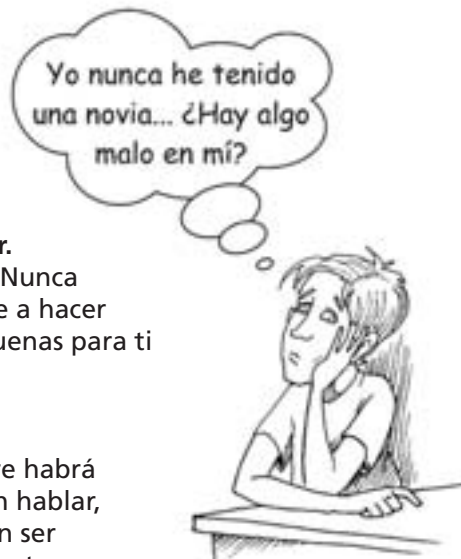
¡Todas las personas tenemos los mismos derechos y debemos tener las mismas oportunidades de educación, de desarrollo, de tomar decisiones, de recreación, de planear nuestro futuro y de soñar!

NUESTRAS PREOCUPACIONES

Todos, jóvenes y mayores, tenemos preocupaciones. Los adolescentes y jóvenes nos preocupamos mucho por ciertas cosas: nuestra apariencia, nuestras amistades, nuestro éxito en el colegio, nuestro futuro, etc.

Preocuparse por todo puede distraernos de las cosas que realmente ameritan nuestra atención. Muchas veces nos preocupamos sin necesidad por cosas que no valen tanto la pena, como:

- **Aquello que es muy difícil cambiar**, como el físico (el color de nuestra piel, la textura del cabello, el tamaño de los senos o del pene, etc.). No podemos cambiar estas cosas, excepto en casos muy particulares, y mediante procedimientos muy complicados. Si este no es tu caso, es preferible no preocuparse por ellas. Es la personalidad lo que realmente hace atractivas a las personas. Concéntrate en quién eres tú, no tanto en tu físico.
- **Objetos materiales fuera de nuestro alcance**. No nos angustiemos al ver ropa de moda en una vitrina pensando que no la podemos comprar. Gastaríamos un montón de dinero, y en poco tiempo veríamos otras cosas que nos gustarían más. Debemos priorizar nuestras necesidades. ¿Qué creemos que es más importante: tener tres pares de *jeans* o poder comprar los libros para la escuela?
- **No tener novio o novia**. Algunas personas encuentran pareja durante la adolescencia, otras no se enamoran hasta más tarde. Si ahora no tienes pareja, no te preocupes. No tener pareja no debe ser motivo de preocupación; tener buenas amistades puede ser igual o más gratificante. Ten paciencia y no te apresures.
- **La presión de grupo para hacer cosas que no quieres hacer**. Únicamente haz cosas que sientes que son buenas para ti. Nunca dejes que tu deseo de impresionar a otras personas te lleve a hacer cosas que no quieres hacer o que consideras que no son buenas para ti ni para los demás.
- **Estar solo**. La soledad es algo que todas las personas experimentamos en distintos momentos de la vida. Siempre habrá momentos en que sentirás que no tienes a nadie con quien hablar, o nadie que realmente te entienda. Estos momentos suelen ser pasajeros y son normales. Escribir en un diario puede ayudarte a sobrellevar este sentimiento de soledad.



En cambio, es natural que te preocupes en situaciones tales como:

- **Las huelgas repetidas o la falta de condiciones en la escuela que te impiden llevar normalmente tus estudios y lograr una buena formación u obtener tu diploma**. Éste es un problema que muchos jóvenes viven. Si te encuentras en esta situación, sé perseverante y creativo para no abandonar tus estudios o acumular demasiado atraso. Por ejemplo, pueden formar grupos de estudio entre varios compañeros de curso y reunirse para estudiar juntos con la ayuda de un profesor jubilado o un tutor. Puedes también trabajar junto a tus compañeros y con los o las encargadas de tu escuela para mejorarla.

- **Tuviste relaciones sexuales sin condón y piensas que pueden haber originado un embarazo.** Esto sí es motivo de preocupación. Háblalo con alguien de confianza. Lo mejor que pueden hacer tú y tu pareja es ir a una clínica para obtener un examen de embarazo y recibir consejos sobre qué hacer. Si hay un embarazo, recuerden que ambos son responsables. Siéntense a hablar con calma para decidir juntos qué hacer frente a esta situación. En el Capítulo 11 encontrarás más información sobre el embarazo.
- **Has oído un rumor de que tu ex novio o ex novia tiene VIH. Tú no sabes si el rumor es cierto. ¿Deberías examinarte?** Sí, es importante que busques asesoría y que te hagas la prueba de VIH. Ve a la clínica con alguien de confianza para que te apoye. Debes hacerte la prueba para dejar de preocuparte y recibir información para no volver a ponerte en riesgo. Si has contraído el virus debes tomar las medidas necesarias. En el Capítulo 10 encontrarás más información sobre el VIH y el SIDA.
- **Una persona mayor o compañero de clase te ha dado pequeños regalos o te ha llevado a pasear y ahora te exige favores sexuales. La persona piensa que tú le debes algo...** No cedas ante la presión. Además de atentar contra tus derechos y tu dignidad como persona, puedes contraer una infección o, si eres mujer, quedar embarazada. Aléjate de cualquier persona que te presione a tener relaciones si no lo deseas. Busca la fuerza para hablar con un adulto en el que tengas confianza acerca de la difícil situación que estás viviendo. No trates de solucionarlo a solas.
- **Vives alguna situación de violencia, abuso o acoso sexual.** Si este es tu caso, debes buscar a una persona en la que confíes y pensar en formas creativas para salir de esta situación. En algunos casos, la solución es llevar el caso ante la justicia de tu país, pero si no te sientes preparado para esto, existen otras alternativas, que puedes consultar en un centro de salud u otra institución encargada de estos temas. Lo más importante es que no te sientas culpable de la situación y que jamás pienses que mereces lo que te está pasando. Recuerda, ¡todos tenemos derecho a vivir sin violencia! (Para más información lee el Capítulo 12).

En situaciones serias como cualquiera de éstas, es muy natural preocuparse. Debemos pensar muy bien en cada una de las opciones que tenemos para solucionar el problema que se nos presenta. Después debemos comparar todas las opciones analizando las consecuencias de cada una, para luego escoger el mejor camino.

Situaciones como éstas y otras que se pueden presentar, suelen ocasionar mucho **estrés**. Cuando estás estresado, tu cuerpo te da señales: tu corazón puede latir fuertemente, sientes que te falta el aire, tienes un nudo en el estómago, te duele la cabeza, estás nervioso, no puedes comer o dormir por la noche o tienes pesadillas, te vuelves olvidadizo. No puedes dejar de pensar en tus problemas, te sientes abrumado. Si estás sintiendo estos síntomas, hay cosas que puedes hacer para relajarte y estar más sereno para afrontar esa situación:

- **Respira profundamente.** Si te sientes tan estresado que te falta el aire y te sientes mareado, deja lo que estás haciendo y respira lenta y profundamente, manteniendo el aire en tus pulmones por unos segundos antes de exhalar.
- **Busca el origen del estrés.** ¿Qué te pone tan nervioso? ¿Es algo que puedes remediar? Haz una lista de todas las cosas que te generan estrés y luego mírala con detenimiento. ¿Te has asignado muchas responsabilidades? ¿Hay algo que puedas borrar de la lista?



No trates de sobrellevar tus preocupaciones tú sola. Habla con alguien.

- **Habla con alguien.** No tienes que solucionar tus problemas tú solo o sola; busca ayuda. Hay personas que han pasado por situaciones similares y pueden darte un buen consejo. Puede ser cualquier persona cercana a ti que merezca tu plena confianza. Puede que ésta te proponga una solución que tú ni siquiera habías considerado. El sólo hecho de hablar y compartir tus preocupaciones te hará sentir mejor.
- **Haz ejercicio.** Corre, juega fútbol o sal a caminar. Ve a nadar. Hacer ejercicio es una manera excelente de ayudar a combatir el estrés.
- **Duerme lo suficiente.** Trata de irte a dormir con la mente clara. Evita mirar televisión justo antes de dormirte. Escucha una música suave, o lee un buen libro. Trata de relajar todos tus músculos cuando estés en la cama.
- **Come saludablemente.** Desayuna bien todos los días y no te saltees comidas.
- **Reza o medita.** Si eres religioso ésta es una manera de serenarte y de manejar el estrés. La oración puede aportar mucha paz y ayudar a manejar mejor la vida diaria.
- **Haz algo que de verdad disfrutas.** Hacer algo que te gusta y te distrae te ayudará a no pensar en tus preocupaciones: conversar con un amigo, pintar, cantar, caminar, cocinar, oír música, etc.

Las siguientes **no** son formas de sobrellevar el estrés:

- **Usar el alcohol u otras drogas como escape.** El abuso del alcohol y las drogas daña las partes del cerebro que nos permiten pensar con claridad y controlar nuestro comportamiento. Su abuso nos puede llevar a hacer cosas de las cuales nos arrepintamos, y que son malas para nosotros y para los demás (como ponernos muy violentos y herir a alguien sin querer).
- **Encerrarte en tus sentimientos.** Esconder tus ansiedades y preocupaciones no te ayudará a manejarlas y no hará desaparecer tu estrés. Al final sentirás que vas a explotar.
- **Descargar tu estrés en otras personas.** No dejes que tu estrés te lleve a ser grosero, hostil o malo con los demás. Esto sólo hará que te sientas peor contigo mismo y más solo.

Estas formas de manejar el estrés no son saludables y no funcionan. Te complicarán la vida aún más y puede que te den otra razón para estresarte. ¡Tú puedes controlar el estrés; no dejes que el estrés te controle a ti!

ENFRENTARSE A LA TRISTEZA

Muchas veces, nos sentimos deprimidos o tristes y a pesar de todos los esfuerzos no logramos sentirnos mejor.

Podemos tener todas las razones del mundo para sentirnos tristes. Por ejemplo, si perdemos una persona cercana, nos sentimos muy tristes. Extrañamos mucho a esa persona y sentimos una enorme sensación de pérdida. Nos sentimos muy solos y nos preguntamos si algún día volveremos a sentirnos tan cercanos a otra persona.

Tristezas como ésta son muy difíciles de vivir, pero se pueden superar. Luego de un tiempo de duelo, con seguridad vamos a sentirnos listos para seguir adelante. A pesar de que la tristeza de haber perdido a alguien a quien amábamos nunca desaparecerá totalmente, con el tiempo, podremos sentirnos felices otra vez.

Sin embargo, luego de pruebas así, algunas personas comienzan a tener pensamientos muy tristes y negativos acerca de la vida. Sienten que nada en la vida tiene sentido. Se sienten vacías y sin esperanza, como apagadas. Tienen la sensación de haber perdido el norte.

Este sentimiento de extrema tristeza y desesperanza se llama **depresión**. La depresión puede ser ocasionada por cualquier evento triste, como la muerte de alguien. Sin embargo, algunas personas que sufren de depresión no logran identificar una razón o una causa específica para su estado. Es más, muchas veces ni siquiera reconocen o se dan cuenta de que están deprimidas. Puede que noten algunos cambios en sí mismas, tales como:

- Sentirse triste casi todo el tiempo.
- Falta de energía.
- Dificultad para dormir, o dormir demasiado. A veces, la depresión hace que a uno le cueste levantarse de la cama.
- Dificultad para pensar claramente.
- Constantes dolores de cabeza y/o de estómago.
- Incapacidad para disfrutar las actividades que antes solían ser agradables.
- Cambios en los hábitos alimentarios (como comer muchos dulces), o en la bebida o uso de drogas (como consumir alcohol o drogas para tratar de olvidar los problemas).

¿Alguna vez te has sentido de esta manera? ¿Has notado estos cambios en un amigo o amiga? La depresión es algo que se debe tomar muy en serio. Así que si tú (o una amistad tuya) **te sientes muy triste**, debes tomar ciertas medidas:

- Trata de identificar aquello que te hace sentir mal.
- Habla con otras personas acerca de tus sentimientos y de aquello que te está afectando.
- Haz ejercicio o cosas placenteras para sentirte bien contigo mismo.

Además, trata de salir más y de pasar más tiempo rodeado de gente que quieres. Participa en actividades de tu comunidad, únete a un grupo juvenil. Estar con otras personas puede ayudarte a dejar de pensar en las cosas que te entristecen. Ayudar a los demás es otra manera de sentirte mejor contigo mismo. Ayuda a un niño que esté aprendiendo a leer. Ayuda a un amigo o vecino con sus labores. Te puede parecer tonto, pero te sorprenderás de cómo ayudar a otra persona te hará sentir mucho mejor.

Si a pesar de hacer todo esto te sigues sintiendo **profundamente triste o deprimido** y no logras identificar el porqué de tu malestar, consulta a un o una profesional de la salud, que podrá orientarte debidamente.

En algunas personas, el estado de depresión y desánimo se puede agravar hasta el punto de generar impulsos destructivos o pensamientos suicidas (ideas de quitarse la vida). En esos casos, es urgente hablar con alguien inmediatamente. Puede ser un familiar, maestro, o consejero profesional. Los pastores o consejeros espirituales son personas con experiencia en escuchar y orientar a las personas. Además, en algunos países existen líneas telefónicas gratuitas a las que llamar para recibir información, asesoría o acompañamiento en estos casos.



Cuando te sientes triste, ayudar a otra persona te puede levantar el ánimo.

La depresión se puede solucionar, pero no trates de resolverla por ti solo.

¿Sabías que el alcohol empeora la depresión?

Muchas personas toman más cuando están deprimidas, principalmente porque les ayuda a olvidarse de sus problemas por un rato. Pareciera que el alcohol anulara el cerebro e hiciera que los problemas no se sintieran tan inmediatos.

Sin embargo, embriagarse no es una buena manera de manejar los sentimientos de tristeza y depresión. Es más, el alcohol se clasifica como una droga “depresiva” porque reduce la velocidad de funcionamiento del cerebro y de otros órganos del cuerpo. El alcohol y otros depresivos agravan la tristeza. Además, sencillamente impiden que la persona enfrente y resuelva por sí misma el problema que le está causando la depresión. Como resultado, el alcohol se puede convertir en una muleta cuando surgen los problemas. Las personas pueden volverse tan adictas al alcohol que no pueden enfrentarse a la vida sin él.

LLEVARSE BIEN CON LAS DEMÁS PERSONAS

Llevarse bien con los demás es otro aspecto importante de la salud emocional. Tener una buena relación con nuestras madres y padres y con nuestras amistades nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismo y a sobrellevar los altibajos de la vida. Llevarse bien con los demás requiere de ciertas habilidades y predisposición por nuestra parte.

Conocernos bien: Significa ser capaz de reconocer nuestros propios sentimientos y sus causas. Conocerse bien implica que, cuando uno no se siente bien, se detiene y trata de identificar el sentimiento (tristeza, rabia, frustración, ansiedad, etc.), y luego toma el tiempo para tratar de averiguar qué está ocasionando este sentimiento. ¿Los estudios nos causan ansiedad? ¿Estamos preocupados por un amigo? ¿Alguien nos hizo sentir mal?

Si entendemos el problema y sus causas podemos empezar a trabajar en la solución del problema. Si sentimos ansiedad por las tareas escolares, podemos hablar con nuestra madre o padre o con el maestro para obtener la ayuda necesaria para mejorar. Si tenemos problemas con una amistad, podemos hablarle y decirle que es importante para nosotros, y buscar una manera de fortalecer la amistad. Si una persona nos hizo sentir mal, debemos hacérselo saber; y si esto no funciona, podemos alejarnos de esa persona.

Por último, conocernos bien nos ayuda a reconocer nuestros propios defectos o debilidades. ¿Tienes hábitos que quisieras cambiar? O, tal vez ¿has notado que cuando algo sale mal tiendes a echarle la culpa a otra persona?



Conocerte a ti mismo es la capacidad de reconocer un sentimiento e identificar su causa

Después de un mal examen piensas "... es culpa del maestro; me tiene manía" o "mis compañeros estaban haciendo mucho ruido y no me pude concentrar". Echarle la culpa a los demás es un hábito muy fácil de adquirir, pero muy comodón (y... entre nosotros... ¡poco inteligente!). Culpar a los demás por nuestros errores es ser poco sincero con uno mismo y hace que no asumamos nuestras responsabilidades. Tal vez de pequeños no importaba que le echáramos la culpa a otras personas, especialmente porque hay muchas cosas que los niños no pueden controlar. **Pero a medida que vamos creciendo y madurando, debemos empezar a hacernos responsable por nuestras acciones.** Si algo no sale como queremos, es nuestra responsabilidad tratar de cambiarlo. Sentirnos mal con nosotros mismos o hacernos las víctimas no resolverá nada.

Empatía: La empatía es la capacidad de comprender los sentimientos y las circunstancias de los demás y lo que los motiva. Tener empatía significa que te puedes poner en el lugar de otra persona, y entender sus preocupaciones, necesidades y sentimientos. Así como el buen conocimiento de ti mismo te ayuda a comprender tus propias necesidades, la empatía te ayuda a entender las necesidades y los sentimientos de los demás. Por ejemplo, si sentimos que nuestra mamá está cansada o de mal humor, ponernos en su lugar nos puede ayudar a saber cómo apoyarla.

El pensamiento creativo y la solución de problemas: Encontrar soluciones a problemas difíciles requiere de un pensamiento creativo. El pensamiento creativo consiste en la capacidad de pensar en posibles soluciones a un problema, aunque no sean tan obvias. Es la habilidad de identificar todas las soluciones posibles, sin limitarse a aquellas que otras personas hayan utilizado.

Por ejemplo, imagínate que tú o tu pareja queda embarazada antes de graduarse del colegio. Otras chicas que conoces que quedaron embarazadas durante el colegio abandonaron sus estudios. Usar un pensamiento creativo significa darte cuenta que no necesariamente un embarazo significa tener que dejar los estudios, sólo porque otras chicas lo hayan hecho. Tal vez es posible permanecer en la escuela durante el embarazo; o tal vez se puede regresar luego de haber tenido el bebé. Tal vez hay un centro escolar con horarios más flexibles, donde se pueden continuar los estudios. Pensar creativamente implica hablar con otras personas y explorar todas las opciones posibles.

Habilidades de negociación: Necesitas este tipo de habilidades para resolver conflictos. Por ejemplo, tú quieres salir con tus amistades, pero tu padre o tu madre quieren que te quedes en casa, y se genera un conflicto. Negociar implica un gran esfuerzo de nuestra parte y puede ser muy frustrante; a veces sentimos ganas de explotar y gritar, o de simplemente decir: "¡Está bien, olvídenlo!" y retirarnos muy molestos y enojados. Por eso se necesita ser paciente y mantener la calma para expresar nuestros sentimientos y nuestras necesidades. Pero a la vez, también necesitamos ser justos, comprensivos y respetuosos de aquello que sienten y necesitan las otras personas.

Debemos recordar también que **no todos los problemas son realmente negociables**. A veces, será necesario que busques una solución que preserve tu bienestar y tu salud, aunque esta solución no sea del agrado de la otra persona. Por ejemplo, supongamos que tu pareja no quiere usar un condón, a pesar del gran esfuerzo que has hecho para convencerla. En este tipo de situación, lo más importante es tu seguridad. Mantenerte firme en tu decisión (y no tener relaciones a no ser que usen condón) será la única opción de negociación que te convenga.

Ser asertivo: Ser asertivo es una habilidad esencial para relacionarse con los demás; significa saber defender lo que crees, y ser claro y firme al hacerlo. Significa también conocer tus derechos y exigirlos, y ser honesto contigo mismo y con los demás. Por ejemplo, es importante ser asertivo al defender tu derecho a la educación aun cuando estés embarazada; o defender el derecho a tomar tus propias decisiones cuando hay asuntos que comprometen tu salud o desarrollo. Las personas que no son tan asertivas, tienden a ser más pasivas o sumisas, y les resulta más difícil reaccionar y defenderse, por ejemplo, si sufren malos tratos.

Ser asertivo es muy distinto a ser agresivo. Las personas agresivas son groseras y desagradables. No les importa los sentimientos de los demás. Ser agresivo no es bueno para tu salud emocional porque la agresividad nos aísla y nos hace sentir mal.

¿Sabes cómo resolver un problema asertivamente y con creatividad?

Ana tiene 16 años y es huérfana. Vive con una tía que quiere que Ana trabaje todos los días en su quiosco luego de la escuela. Esto es un problema para Ana porque si trabaja por la tarde no tiene suficiente tiempo para hacer las tareas de la escuela y estudiar. Se está empezando a sentir muy estresada porque los exámenes finales se aproximan, y los nervios no la dejan dormir bien. Empieza a sentirse molesta con su tía. Se pregunta si su tía la ve como una simple ayuda y si se preocupa realmente por sus estudios.

Ana se conoce bien a sí misma. Sabe que tiende a sumergirse en sus problemas hasta que finalmente explota de rabia y enojo. Y sabe que esto nunca le ha funcionado muy bien, porque luego su tía se molesta y le dice que es irrespetuosa.

Así que esta vez, **piensa creativamente**, y decide hacer las cosas de forma diferente. En vez de quejarse ante su tía agresivamente, maneja la situación con firmeza. Platica con su tía y le dice calmadamente: **"Estoy muy preocupada por mis exámenes, porque me falta tiempo para estudiar. Sin embargo, no quiero dejar de ayudarte con el quiosco".**

Expresándose de esa manera, Ana defiende su necesidad de tener más tiempo para estudiar. Pero al mismo tiempo, tiene en cuenta las necesidades de su tía: muestra *empatía* por su tía.

Cuando Ana le habla de esta manera, su tía también se muestra comprensiva. Piensan juntas en cómo solucionar el problema, y se organizan de manera que durante las semanas antes de los exámenes Ana tenga más tiempo para estudiar. Ana se siente bien y recupera la tranquilidad que necesita para estudiar.

Las reglas de oro para ser asertivo son:

- **Identifica qué sientes o qué quieres... y dilo.** No tengas miedo de ser honesto u honesta acerca de tus sentimientos. Por ejemplo, si tu pareja toca una parte de tu cuerpo que no querías que tocara, puedes sentirte muy incómoda o incluso agredida. En ese caso, debes decir: *"No me gustó que me tocaras ahí. No quiero que lo vuelvas a hacer"*. Una persona que te quiere de verdad no querrá hacer cosas que te hagan sentir mal.
- **Mira a los ojos al hablar.** Mirar a la persona a los ojos es una parte importante de ser asertivo. El contacto visual le dice a la otra persona que estás hablando con seriedad y que estás pendiente de si te escucha o no.
- **No des excusas.** Es importante que comuniques tus verdaderos sentimientos y razones. Por ejemplo, si no quieres tener relaciones sexuales y tu pareja te está presionando, no utilices excusas o a otras personas para defender lo que quieres, como por ejemplo: *"No... es que mi mamá está por llegar"*, *"No... es que mis amigas aún no tienen relaciones"*, *"No... porque me da miedo dejarte (o quedar) embarazada"*, etc. Con estas excusas sólo lograrás confundir a tu pareja, y no se dará cuenta de que lo que estás queriendo decir es: *"No quiero tener relaciones"*. ¡Así que di honesta y claramente lo que sientes!
- **No busques la aprobación de la otra persona.** Si tú no quieres algo, dilo claramente y no preguntes si eso está bien. Por ejemplo, si alguien te está presionando para consumir drogas o alcohol, no digas: *"Si no te importa, preferiría no hacerlo"*. Di claramente: *"No gracias, no quiero"*. Demuestra que tú sabes lo que quieres y que no necesitas su aprobación.

Pero... ¡jojo! Cuando tu decisión implique a otra persona, ahí sí debemos llegar a acuerdos con esa persona. Si quieres tener relaciones sexuales y tu pareja por el momento no quiere, deben conversarlo entre los dos. Aunque parezca embarazoso hablar con nuestra pareja de por qué sí o por qué no queremos empezar a tener sexo, cuando se nos pase la vergüenza inicial, este diálogo nos permitirá conocernos mucho mejor.

- **No te dejes confundir por los argumentos de las demás personas. Insiste en aquello que quieres o que no quieres.** De nuevo... tal vez tu novia o novio te sigue presionando, usando muchos argumentos para tener relaciones. Te pregunta, "¿No me quieres?" o te dice "Mi ex tuvo relaciones conmigo". Mantente firme y no te dejes convencer. Contéstale: "Yo no soy tu ex. Yo soy yo. Y no quiero tener relaciones".
- **Recuerda que tienes derecho a cambiar de opinión.** Tal vez tú y tu pareja conversaron hace un tiempo acerca de tener relaciones y tú aceptaste. Pero luego de pensarlo, sientes que no es el momento, que ya no quieres y que la relación no es lo suficientemente madura. Él o ella te dice: "Pero tú aceptaste tener relaciones". Dile: "Cambié de parecer, y ya no quiero". Tu pareja debe respetar tu derecho a cambiar de opinión y deberá esperar hasta que te sientas preparado y quieras hacerlo.

Las habilidades discutidas en este capítulo son algunas claves para cuidar tu salud emocional. Si desarrollas y empleas estas habilidades, probablemente te sientas bien contigo mismo y tengas buena capacidad para aprender y vivir positivamente las cosas que ocurran en tu vida.



Tienes derecho a cambiar de opinión. Si eres asertiva puedes explicar clara y directamente tus razones para el cambio.



Resumen del Capítulo 6

El cuidado de la salud emocional

Ser emocionalmente saludable tiene que ver con:

- **Sentirse bien con uno mismo.** Te estimas y te respetas a ti mismo.
- **Confiar en nuestras habilidades.** No te preocupas mucho por el fracaso y no tienes miedo de probar cosas nuevas. Confías en ti mismo, porque conoces tus fortalezas y también tus defectos y debilidades.
- **Saber manejar las preocupaciones y el estrés.** No te preocupas sin razón por las cosas que no puedes cambiar, y centras tus esfuerzos en aquellas cosas en que puedes marcar una diferencia, como la escuela, ayudando a tus familiares y haciendo las cosas que más te gustan.
- **Poder manejar la tristeza.** Aun cuando ocurren cosas que te apenan, no dejas que los problemas y la tristeza te quiten la esperanza. Y si te sientes profundamente deprimido, buscas ayuda de personas que te quieren y de un o una profesional de la salud.
- **Reconocer lo que sientes y por qué.** Tienes conciencia de tus sentimientos. Cuando te sientes mal, te detienes a preguntarte qué estás sintiendo (tristeza, ansiedad, rabia, frustración) y por qué.
- **Entender lo que otras personas están sintiendo y por qué.** Puedes ponerte en el lugar de otra persona y entender cuáles son sus inquietudes, miedos y necesidades. Eres empático o empática.
- **Resolver problemas y pensar creativamente.** Cuando tienes un problema, puedes pensar en una variedad de maneras para resolverlo, y encontrar buenas soluciones en las que nadie había pensado antes.
- **Poder explicar a una persona tus deseos y las razones de tus sentimientos.** Cuando estás tratando de solucionar un problema o una diferencia de opiniones, puedes defender lo que quieres, siendo respetuoso ante los sentimientos y necesidades de la otra persona. Puedes tratar de encontrar una solución buena para ambos. Tienes buenas habilidades de negociación.
- **Ser asertivo.** Puedes defender lo que quieres y lo que necesitas. Hablas con claridad y honestidad sobre tus propios sentimientos. No permites que otra persona te presione a hacer algo que no quieres. Eres consciente de que tienes derechos que puedes ejercer y defender.

A menudo necesitamos apoyo para sentirnos emocionalmente saludables. Habrá momentos en los que tendremos que pedir consejo a otras personas (madres, padres, amistades, etc.). Una parte importante de la salud emocional es saber pedir ayuda cuando la necesitamos.

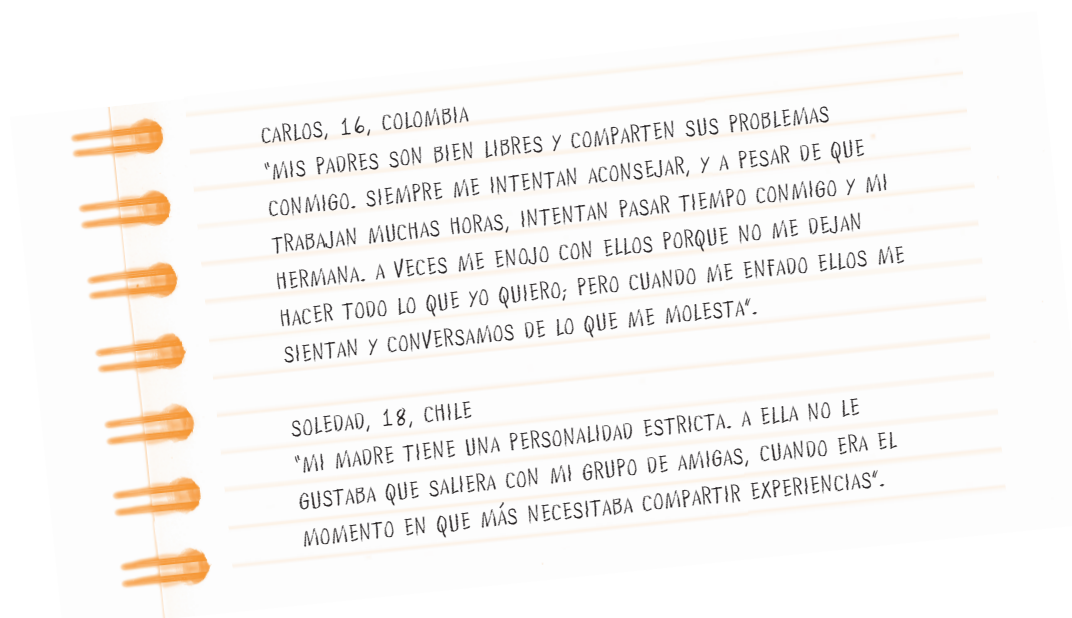
CAPÍTULO 7

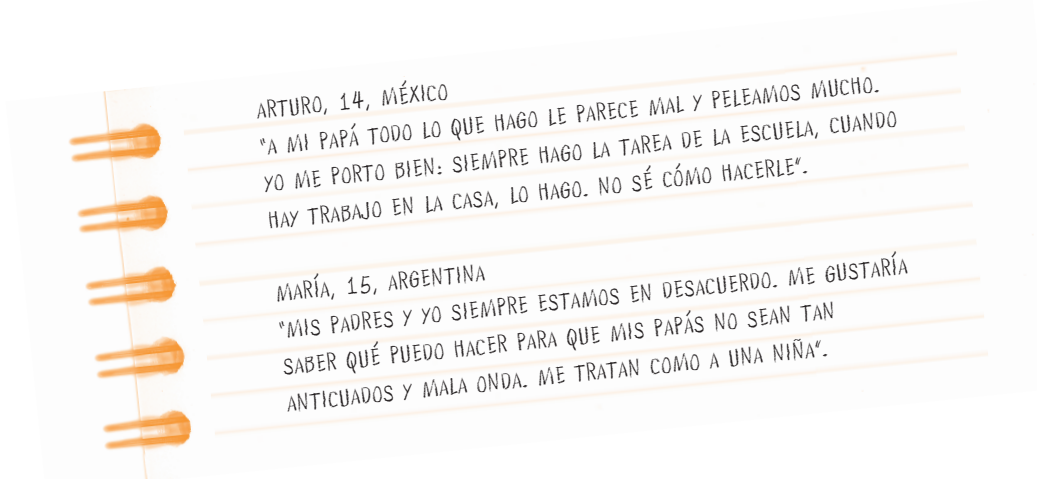
Una buena relación con nuestros padres y madres

7

La adolescencia es una edad de evolución y de transformaciones. Ya vimos que, entre otros cambios, sentimos ganas de ser más autónomos, de ejercer nuestro propio pensamiento y tomar nuestras propias decisiones. Queremos distanciarnos de la protección que hasta ahora nuestro papá o mamá (o ambos) nos han dado. Paulatinamente, sentimos que nuestro mundo se abre más allá de nuestras familias.

Algunas chicas y chicos tienen la suerte de tener padres, madres o familiares con quiénes se llevan bien y con los cuales pueden discutir y compartir cosas importantes de sus vidas. Pero otra gente joven no se lleva muy bien con sus progenitores o familiares durante la adolescencia.





Todos estos sentimientos son muy habituales durante la adolescencia. Los padres y las madres no suelen acordarse de cómo siente una persona durante la adolescencia. Si bien es muy importante que los adultos que nos rodean hagan esfuerzos por comprender los cambios por los que estamos pasando, nuestros sentimientos, necesidades y expectativas, si nosotros hacemos un esfuerzo por tener una actitud abierta y honesta, nuestra comunicación puede ser mucho mejor.

Para la mayoría de los padres y las madres no es fácil asumir el crecimiento de sus hijos e hijas. El hecho de que nos volvemos independientes, que cuestionamos sus valores y sus normas, que ya no necesitamos tanto el núcleo familiar, son cosas difíciles de comprender y de asumir, y causan fricciones en la familia. Mantenernos abiertos y aplicar algunas estrategias para promover una buena comunicación con nuestras madres, padres y otros adultos nos ayudará a resolver posibles conflictos y a establecer mejores relaciones con ellos y ellas.

En este capítulo hablaremos del valor de la familia y encontraremos algunas sugerencias para comprender a los adultos, sobrellevar sus expectativas y resolver conflictos. Sea cual sea la relación con tu padre y/o tu madre, hay muchas cosas que puedes hacer para mantener y mejorar esa relación. Puede ser difícil a veces, pero si demuestras responsabilidad y compromiso, verás que vale la pena hacer el esfuerzo.

AMAR A NUESTRA FAMILIA

Haz una lista de tus cualidades, de las cosas que más te gustan de ti mismo. Tal vez piensas que tu sentido del humor es tu mejor rasgo. Tal vez te guste tu sonrisa. A lo mejor te sientes orgulloso de tu talento artístico o de tu agilidad con las matemáticas.

Ahora, pregúntate de dónde vienen estos rasgos y capacidades. ¿De dónde salen y de quién las aprendiste? Puede que notes estas mismas cualidades en tu madre, padre, tíos y tías, abuelos y abuelas, u otros familiares. ¿Tienes el sentido de humor de tu mamá? ¿La perseverancia de tu papá? ¿Quién te enseñó a trabajar, bailar o a hacer otras actividades?

A veces es tan fácil enredarse en desacuerdos con nuestros padres y otros familiares que no nos damos cuenta de cuánto nos han dado. Nos cuesta ver las cosas buenas que tenemos en común, y únicamente nos concentramos en las diferencias y en lo que no poseemos.

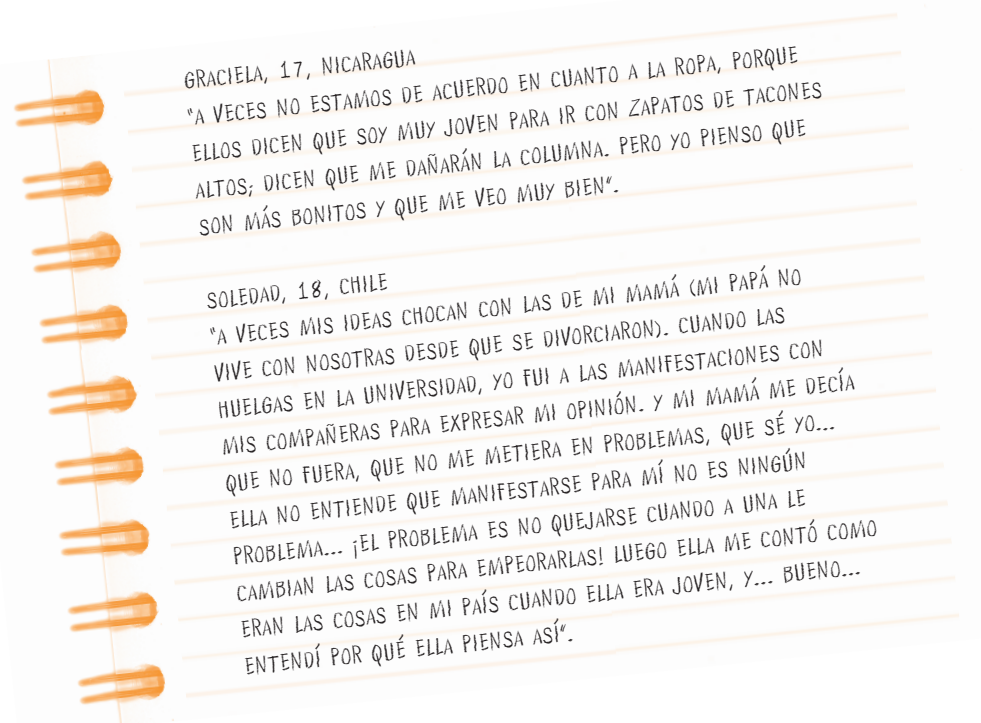
Es importante que apreciemos a nuestra familia y que la aceptemos tal y como es. Debemos pensar en todo lo que la familia nos ha dado, y no tanto en aquello que no ha podido ofrecernos. Recordemos que nuestra familia ha jugado un papel muy importante en la formación de nuestra personalidad, y de ella hemos recibido muchos de los valores que nos rigen como personas. También es importante recordar que nuestro padre y nuestra madre, así como otros adultos que nos rodean, nos quieren y desean lo mejor para nuestra vida, y quieren evitar que pasemos por las situaciones difíciles por las que ellos y ellas pasaron durante su adolescencia.

Por supuesto que esto no significa que somos idénticos a nuestros padres. Probablemente, hay tantas diferencias entre nosotros como similitudes. La adolescencia es un período en el que los jóvenes ponemos a prueba y confrontamos valores y principios que recibimos de la familia. También queremos ser más independientes, lo cual es muy normal y saludable. Todo este proceso de madurar y crecer es difícil para nosotros los jóvenes y también para nuestras familias.

CONOCER Y RESPETAR LOS VALORES DE NUESTROS PADRES Y MADRES

A tu familia le puede resultar muy difícil comprenderte cuando exploras nuevas identidades, nuevas apariencias y nuevas formas de ser. Se preguntarán: *¿Qué le ha poseído? ¿De dónde sacó esas ideas raras? ¿Dónde quedó la niña de mis ojos? ¿Quién es esta nueva persona que sólo quiere estar sola o con sus amigos?*

Puede ser difícil para madres o padres reconocer que te estás convirtiendo en una persona adulta que puede pensar por sí misma y que tiene sus propias opiniones. Todavía te ven como un niño. Sé paciente con ellos mientras se acostumbran a este gran cambio.



Recuerda que tus padres crecieron en tiempos distintos. Aun si tus padres parecen ser muy tradicionales, verás que hay cosas positivas en esto. Por ejemplo: tus padres son el vínculo con tu identidad cultural y ésta es una parte importante de ti como persona. A través de tu madre y tu padre, abuelos y tíos, puedes aprender mucho sobre tu propia historia y cultura. Sin ellos no podrías saber cosas tan importantes para tu **identidad** como:

- tu lengua, ya sea que hables quechua, aymará, kuna, teztal, inglés, español...;
- la historia de tu pueblo y de tus gentes;
- el pasado del territorio y el país donde has nacido y crecido;
- las creencias religiosas y espirituales que han dado apoyo a tus antepasados; y
- las tradiciones, las artesanías, la música, los cuentos, las comidas, los festejos de tu pueblo y de tu país.

Tu madre o padre, abuelos y tíos te pueden contar tu pasado y la historia tuya y de tus gentes, casi mejor que cualquier libro de historia. Conocer nuestros orígenes y nuestro pasado es algo que nos ayuda encontrar nuestro lugar en el mundo y a conocer mejor quiénes somos. No lo subestimemos.



Conocer nuestra historia y la de nuestra gente nos enriquece. Por ello es importante conocer nuestro idioma y tradiciones; nuestras músicas, orígenes y el pasado de nuestro territorio y país.

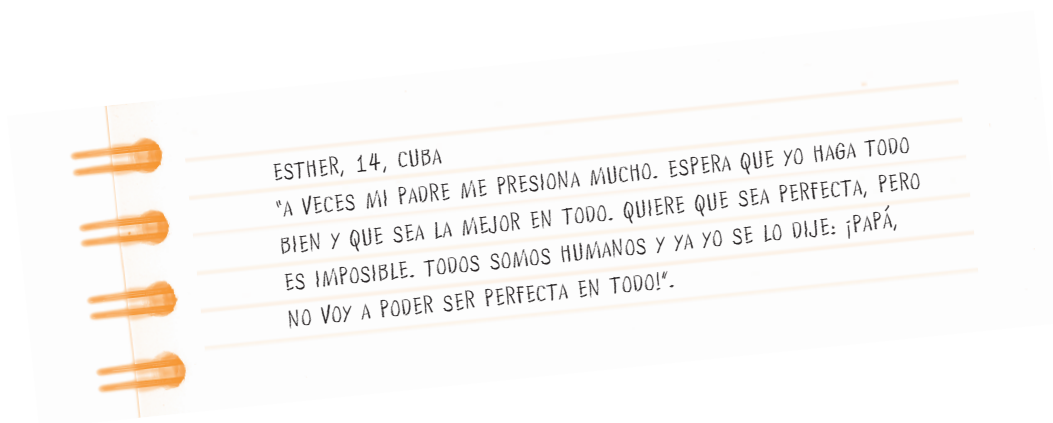
Conocer bien cuál es nuestra identidad, nos permitirá **tomar lo bueno que nos ofrece la cultura actual** (o contemporánea) y rechazar lo que no nos aporta nada nuevo ni mejor como personas. Esta cultura nos ofrece cosas positivas que mejoran nuestra vida (como la educación, las nuevas tecnologías de la información, de la salud, etc.) y nuevas ideas acerca de los **roles y los derechos del hombre y de la mujer**. Por ejemplo, a pesar de que nuestras sociedades siguen siendo bastante patriarcales, las chicas de hoy en día tenemos más oportunidades para educarnos y hacer una carrera profesional que las que tuvieron nuestras abuelas. Las actitudes y costumbres de antes, que mandaban que las mujeres debieran quedarse en la casa para cocinar y cuidar del hogar, y que limitaban el ejercicio de sus derechos, están cambiando poco a poco. Muchas costumbres se están transformando para bien, pues algunas de estas creencias causaban mucho daño a las personas jóvenes y a las mujeres.

Recuerda que las costumbres y las normas sociales no cambian solas. Las hacemos cambiar las personas: cada uno y cada una de nosotras, las personas (jóvenes, adultas y mayores) que formamos las sociedades en las que vivimos. Cuando nos enfrentemos a creencias o costumbres con las que no estamos de acuerdo, o con nuevas actitudes y tendencias que tampoco nos agradan, podemos y debemos hacer algo al respecto. Desde nuestros espacios, nuestras ciudades y comunidades, la gente joven podemos participar y aportar para cambiar las cosas y mejorarlas.

A medida que tomas decisiones acerca de cuáles elementos (tradicionales y modernos) deseas tomar, trata de ser sensible a las creencias de tus padres y a las de tus mayores. Habla con ellos para compartir ideas y para que puedan comprender por qué piensas de alguna manera en particular. Explícales tus propios sentimientos y pensamientos.

ENFRENTARNOS A LAS EXPECTATIVAS DE NUESTROS PADRES Y MADRES

Las mamás y los papás suelen esperar mucho de sus hijos e hijas. Quieren que tengamos una vida “mejor” que la que ellos tuvieron, así que nos piden que trabajemos duro, que salgamos bien en la escuela y que tomemos la vida con responsabilidad.



Las expectativas de tu padre o tu madre pueden sentirse como un gran peso. A veces pareciera que están tan concentrados en el futuro que sueñan para ti, que no escuchan tus propias ideas ni deseos, ni se dan cuenta de que debes vivir tu presente.

Tal vez tu madre está convencida de que debes ser doctor o doctora, pero a ti no te va muy bien en ciencias. O tal vez tu padre espera que te cases y que te quedes en el pueblo donde creciste, pero tú quieras ir a la universidad y ser periodista.

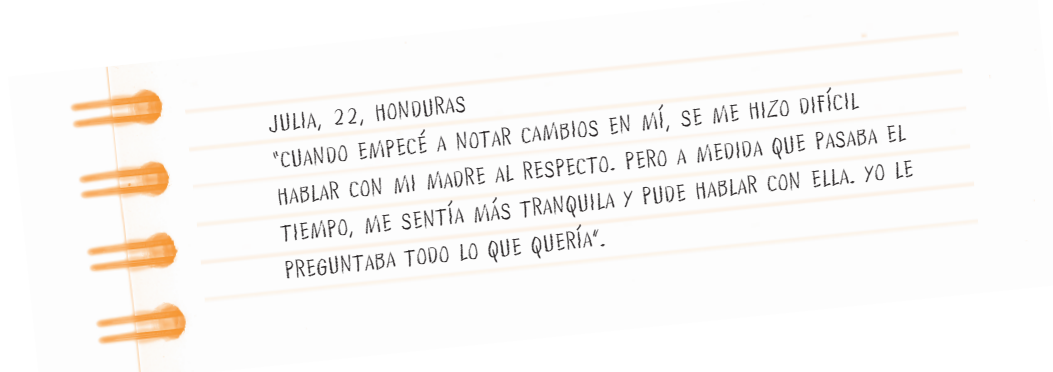
Estas situaciones pueden ser difíciles de manejar. Los padres y las madres muchas veces creen saber qué es lo mejor para ti aunque no siempre sea cierto. Para ellos es difícil reconocer que tú eres una persona independiente con tus propios talentos, ideas y sueños. Se les hace difícil reconocer la diferencia entre tus propios sueños y los que ellos proyectan en ti.

Intenta ser tolerante con tu padre o tu madre (o ambos), y recuerda que quieren lo mejor para ti. Procura hablar siempre con ellos, y contarles sobre tus metas y sueños, tus intereses y tus pasiones. Demuéstrales que eres una persona responsable.



COMUNICARSE CON ELLOS

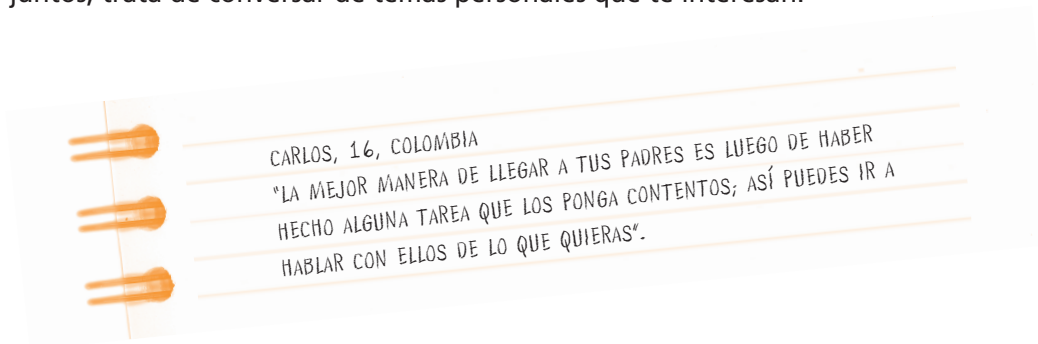
La falta de comunicación es la causa de muchos de los problemas entre los jóvenes y sus padres o madres. Sentarse y tener una conversación honesta es sorprendentemente difícil para todos.



En general, madres y padres quieren ayudar a sus hijos durante la adolescencia, pero no saben bien cómo hacerlo. Tienen miedo de avergonzarte a ti y de pasar vergüenza ellos mismos. Probablemente, sus propios padres nunca hablaron con ellos sobre la adolescencia y los cambios que ésta conlleva. Por eso es difícil que te ayuden cuando no saben cómo. Al igual que tú, puede ser que ellos no tengan mucha experiencia en estos temas, sobre todo en las cuestiones de la sexualidad, que generalmente ha sido un tema tabú en las conversaciones familiares.

¿Cómo aprendemos a hablar abiertamente con nuestros padres, madres, tíos, tías, abuelos u otros familiares? ¿Cómo construimos una relación y logramos que confíen en nosotros? ¿Qué podemos hacer para no discutir todo el tiempo? No hay una respuesta sencilla a estas preguntas, pero hay ciertos consejos que puedes seguir:

- **Demuéstrales que te esfuerzas por complacerlos.** Ayuda a tu madre y a tu padre voluntariamente en la cocina, en la casa, a ir a comprar al mercado. Mientras están trabajando juntos, trata de conversar de temas personales que te interesan.



Demuéstrales a tu madre y a tu padre que te gusta complacerles.

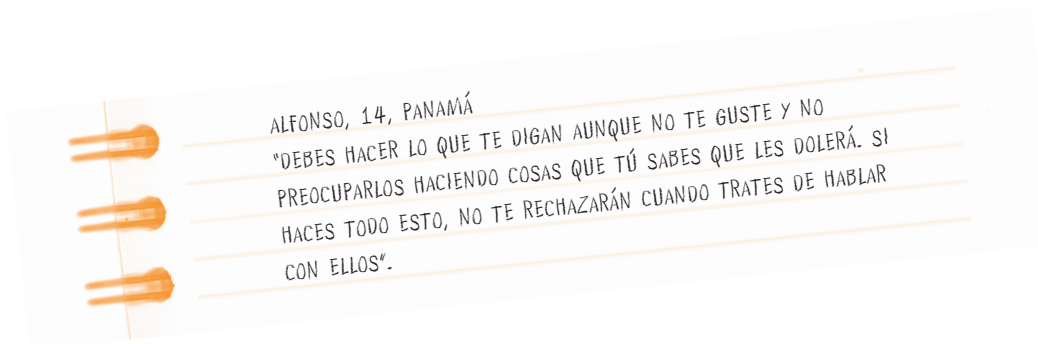
- **Busca un buen momento para hablar.** ¡Escoger el momento adecuado es esencial! Busca un momento en el que tus padres no estén muy cansados ni demasiado ocupados. Tal vez es mejor esperar hasta el fin de semana cuando estén más relajados y descansados.

- **Comienza la conversación con temas fáciles.** Comienza a conversar con tu padre o tu madre sobre algún tema que no sean muy intimidante para nadie o con temas en los cuales sabes que están de acuerdo. En muchas familias, los padres sólo hablan con sus hijos cuando se trata de un tema que los padres consideran serio (por ejemplo, cuando los hijos quieren hacer algo que sus padres no quieren que hagan). Ésta es una forma difícil de comenzar una conversación. Puedes empezar por contarles a tus padres sobre un problema o una situación por la cual está pasando un amigo. Hacer esto permitirá que tanto tú como tus padres tengan una buena idea de los valores de cada uno y puede ayudarles a construir confianza y entendimiento acerca de una situación que no es muy personal.



Pregúntales a tus padres qué piensan y por qué.
Tal vez, tengan buenas razones para sentirse como se sienten.

- **Muéstra a tus padres que te importan sus puntos de vista.** Pregúntales qué piensan y por qué. Trata de entender sus opiniones y sus preocupaciones. Tal vez tu madre y tu padre te exigen que vuelvas a casa inmediatamente después de la escuela, y te prohíben que te entretengas jugando en la plaza; igual crees que hacen eso sólo porque son estrictos. Pero puede que ellos sepan cosas que tú no conoces: tal vez han oído que cuando oscurece no es seguro estar solo en la plaza, porque hay muchachos que venden y consumen drogas y alcohol. Probablemente tienen buenas razones para no querer que estés jugando solo en la plaza sin nadie que cuide de ti. Tú puedes decirles que la solución no es que te recluyan en casa para que no te pase nada malo, si no que tengas las herramientas para protegerte de cualquier circunstancia negativa. Pídeles sus recomendaciones para saber qué hacer si es que te enfrentaras a una situación inesperada. Muéstrales que te interesa conocer sus argumentos, y que te importa lo que ellos saben y piensan.
- **Sé respetuoso.** A tu madre, padre y a tus mayores les importa el respeto. Por tanto, aunque te sientas muy enojado, evita gritar y faltarles al respeto. Respeta sus valores. Aunque muchos de tus valores pueden ser iguales a los de tu familia, algunos pueden ser distintos. Si tienes valores diferentes a los de tus padres, está bien; pero no critiques sus creencias, aun si parecen muy anticuadas y tradicionales. Sólo dialogando llegarán a establecer puntos en común, a pesar de sus diferencias.
- **Gánate su confianza.** Demuéstrale a tu padre y a tu madre que eres responsable y que pueden confiar en ti. Si te piden que llegues a casa a una hora determinada, asegúrate de llegar puntual. Sé abierto con ellos en cuanto a lo que quieres hacer y por qué. No trates de escaparte a una discoteca luego de decirles que estarás en casa de un amigo. Si tratas de engañarlos, lo más probable es que se den cuenta y que sientan que has traicionado su confianza.



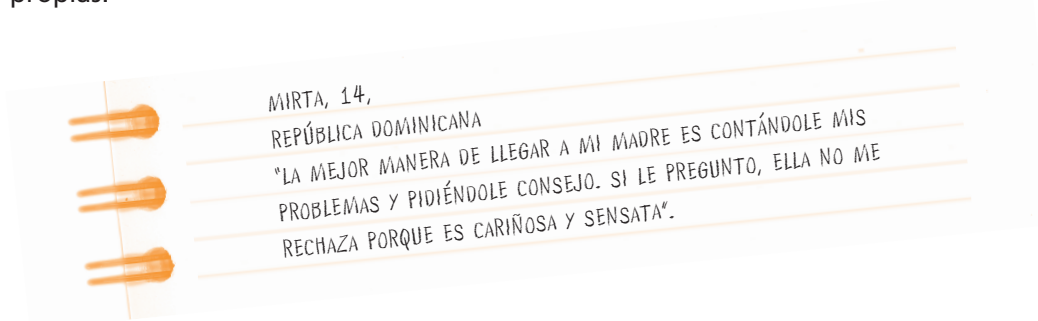
Tus padres deben respetar tu privacidad, pero no debes abusar de ello llevando una vida secreta y llena de riesgos. Tus padres también deben respetar cuáles amigos escoges, pero a la vez, tú debes mostrarles que sabes escoger buenos amigos. No frecuentes gente que no te respeta y que vive según valores completamente opuestos a los tuyos y a los de tu familia.

- **Sé abierto con tus padres.** Estás cambiando tan rápido que tus padres sentirán que ya no te reconocen. Es tu responsabilidad mostrarles que te estás convirtiendo en una persona capaz de valerse por sí misma. Háblales de tus sueños, tus expectativas y tus necesidades para que se sientan seguros de conocerte. Comparte tus inquietudes y preocupaciones con ellos y pídeles consejo. Permite que tus padres conozcan a tus amigos para que sepan con quién andas.

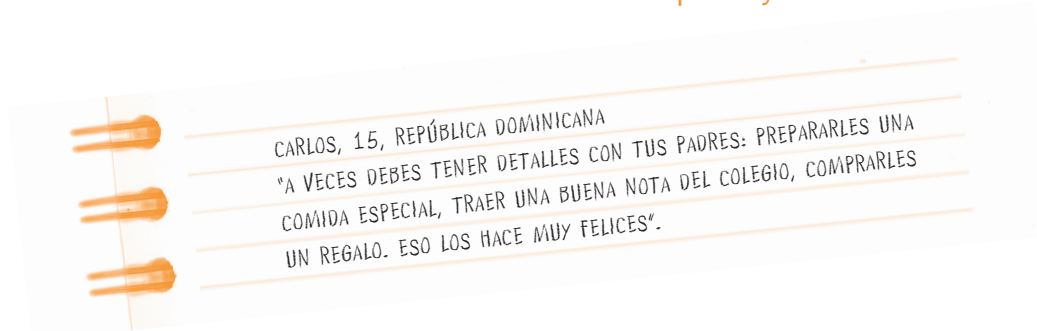


Sé abierto con tus padres y preséntales a tus amigos para que ellos sepan que pueden confiar en ti.

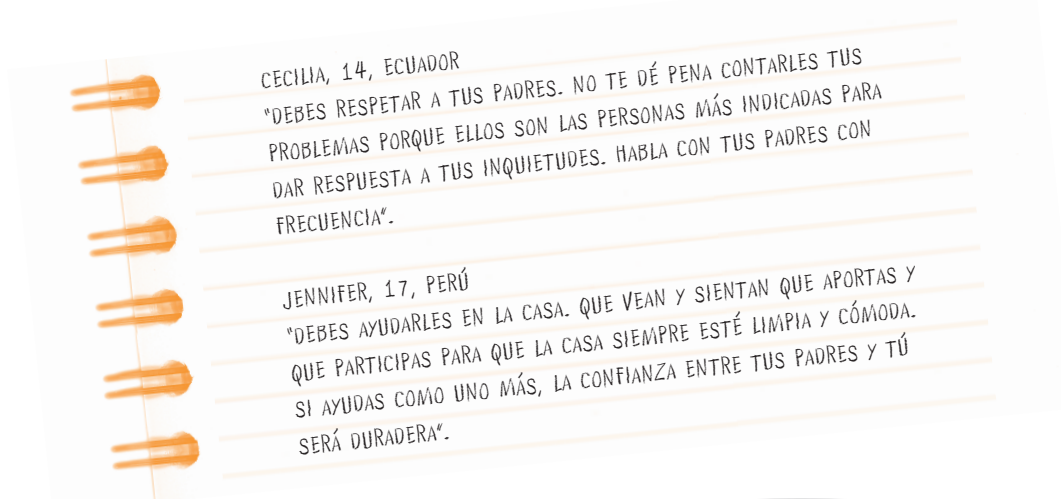
Cuando tus padres sientan que te comprenden, confiarán más en ti. Les será más fácil aceptar que te estás convirtiendo en una persona independiente y que ya no deben tratarte como a un niño o una niña. Estarán menos preocupados y cada vez te dejarán tomar más decisiones propias.



- **Muestra a tus padres que los quieres.** Así como tú esperas que tu papá y tu mamá te muestren su cariño, tú también debes hacerles saber que los quieres. Haz cosas agradables para demostrarles tu afecto y tu interés en complacerlos.



Llevarte bien con tu padre y tu madre y sus actitudes estrictas, su sobreprotección, sus altas expectativas o sus valores conservadores es difícil. Te tomará tiempo y paciencia. Pero cada minuto y cada poquito de esfuerzo valdrán la pena. Valdrá la pena porque habrá momentos en que tus amistades y compañeros no podrán aconsejarte ni acompañarte tan bien como tu padre o tu madre.



CUANDO NECESITAMOS OTRAS FUENTES DE APOYO

En ocasiones encontramos barreras que nos impiden tener intercambios directos y abiertos con nuestros padres o madres; o bien, la diferencia de opinión entre ellos y nosotros es demasiado grande.

Pongamos que has tratado de hablar con ellos, pero que no funcionó. No te escuchan y el problema es serio. Por ejemplo, imagínate que tus padres te han dicho que quieren que dejes la escuela y te cases con un hombre mayor. Tú has tratado de explicarles lo que te importa tu educación y les has contado tus sueños de convertirte en una maestra, pero ellos no te han comprendido.

Existen muchas situaciones similares que no podemos manejar solos. Encontrar una persona adulta de confianza que nos aconseje nos ayudará. Pídele a esta persona que te dé ideas y sobre cómo hablar con tus padres.

Aun si no tienes un problema serio con tus padres o si sólo necesitas un consejo, hablar con una tía o tío, o con un pariente mayor, puede resultar más fácil. Hay muchas personas que te quieren y que te ayudarían con el mayor gusto, si se lo pides.



Si tienes dificultades hablando con tu padre o madre, intenta pedir ayuda a otra persona que los conozca bien y que pueda darte consejos útiles para tratar con ellos.

Resumen del Capítulo 7

Una buena relación con nuestros padres y madres

La adolescencia es un período en el que muchas personas jóvenes tienen problemas con sus padres, madres y otros adultos cercanos. Pero no siempre tiene que ser así. Hay muchas cosas que puedes hacer para mejorar la relación con ellos:

- **Aprecia a tu familia.** Acepta a tu familia como es. Toma un poco de tiempo para pensar en todo lo que te ha dado tu familia, como tu fortaleza personal, tus valores, tu identidad y otras cosas de las cuales te sientes orgulloso. No te enfoques únicamente en lo que no han podido darte.
- **Sé comprensivo respecto a las creencias y a los valores de tu madre y tu padre.** Tus padres crecieron en otros tiempos. Aun si sientes que son muy tradicionales, busca lo positivo en ello. A través de ellos podrás aprender de tu historia, tu lengua, el pasado de tu territorio y tus gentes, etc.
- **Recuerda que tu madre y tu padre quieren lo mejor para ti.** Enfrentarte a las expectativas de tus padres puede ser difícil, especialmente cuando sus sueños para ti son diferentes a los tuyos. Háblales a tus padres sobre tus metas y por qué quieres alcanzarlas. Muéstrales que eres responsable.
- **Sé honesto y abierto con tus padres. Busca oportunidades para hablar con ellos.** Dales la oportunidad de reconocer que te estás convirtiendo en una persona que se vale por sí sola. Muéstrales que eres responsable y que pueden confiar en ti.
- **Demuéstrales a tu madre y a tu padre que te preocupas por sus sentimientos y que quieres complacerlos.** Pregúntales cómo se sienten. Trata de entender sus preocupaciones. Demuéstrales que te importa y que te interesa lo que ellos piensan.
- **Sé respetuoso.** Aun si tus padres y tú no están de acuerdo, trata de no gritarles ni de faltarles al respeto.
- **Sé paciente.** Da tiempo a tu padre y a tu madre para que se acostumbren a todos tus cambios, a que tienes tus propias opiniones y puedes pensar por ti mismo.
- **Sé paciente contigo mismo.** Construir una relación abierta y fuerte con tu padre y madre toma tiempo y trabajo. No te desanimes si no ocurre de la noche a la mañana.

A veces, las diferencias de opiniones entre tus padres y tú se pueden volver demasiado grandes. En estos casos, dirígete a otro adulto que te quiera y en quien confías. Puede ser un tío o tía, un hermano o hermana mayor, un amigo de la familia, un maestro. Puede ser que esta persona te ayude a encontrar una solución al problema que tienes con tu padre o tu madre.

Tú, tu vida y tus sueños:

UN MANUAL PARA GENTE JOVEN

Primera edición en español

Family Care International
Programa de América Latina y el Caribe

Escrito y adaptado por

María Faget Montero y Cristina Puig Borràs

a partir de la versión original en inglés

You, Your Life, Your Dreams: A Book for Adolescents

de Ellen Brazier (Family Care International) y

Catharine Watson (Straight Talk Foundation)

CAPÍTULO 8

La amistad y el amor

Este capítulo habla de la amistad y el amor. Todas las personas apreciamos las relaciones de amistad y de amor.

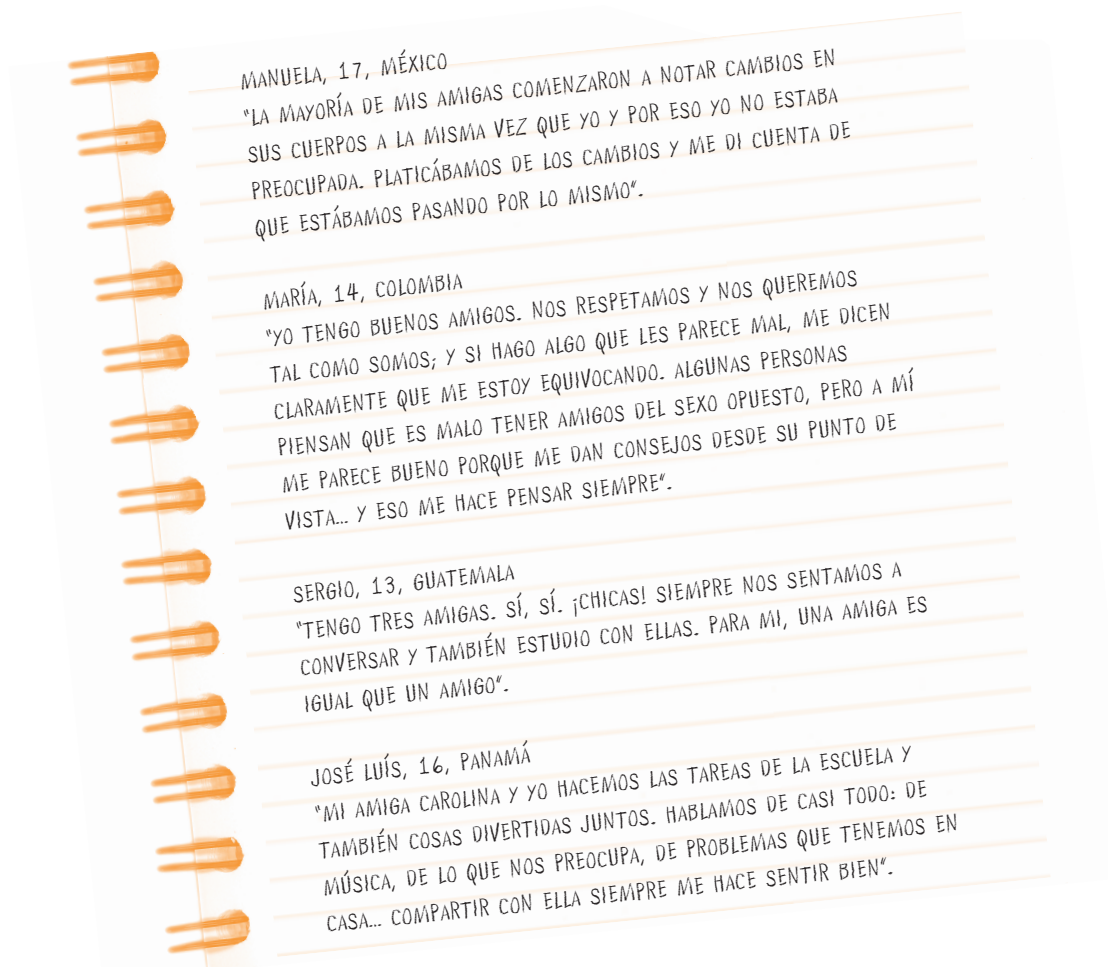
LAS AMIGAS Y LOS AMIGOS

Las amistades juegan un papel importante en la formación de nuestra personalidad. Los amigos y las amigas nos hacen reír y sentir felices; abren nuestras mentes a nuevas ideas y horizontes; comparten nuestros sueños y nos ayudan a planificar nuestro futuro.

Nuestras amistades también tienen respuestas a muchas de nuestras inquietudes y preocupaciones durante la adolescencia y nos ayudan a sentirnos más cómodos con los cambios que estamos viviendo. Cuando tenemos problemas, nuestras amigas y amigos nos motivan y ayudan. Su amistad nos permite creer en nosotros y nosotras mismas.



Las amistades son importantes en la adolescencia y durante toda tu vida.



Una buena amistad es algo extraordinario que te puede hacer sentir más feliz. Una amistad sólida contribuye al crecimiento emocional de las personas, porque nos enseña a acercarnos a las otras personas y a nosotros mismos.

Las buenas amistades también fortalecen nuestra autoestima. Tener un buen amigo o amiga nos hace sentir bien con nosotros mismos. Es bueno tener a alguien en quien confiar y saber que hay alguien que confía en nosotros y a quien podemos contar nuestras ideas, por más locas que sean, sin que se burle. Una buena amistad escuchará y guardará nuestros secretos. Es agradable saber que nuestras amistades nos querrán y respetarán aun cuando estemos en desacuerdo.

A través de una buena amistad, podemos aprender a estar de acuerdo y en desacuerdo con otras personas sin enojarnos, y a defender nuestras opiniones. Esta es una habilidad importante para la vida, para el futuro y para las relaciones con los demás. Las amistades nos ayudan a desarrollar muchas otras habilidades importantes para la vida, como saber:

- **Comunicar y expresar** adecuadamente sentimientos y pensamientos.
- **Escuchar y entender** los sentimientos y opiniones de los demás (tener empatía).
- **Apoyar** a alguien que está triste o que pasa por dificultades.
- **Cooperar, trabajar** en equipo y **compartir** responsabilidades.
- **Ser solidario** con las personas de nuestro entorno.
- **Ser tolerante y respetar** diferencias de opiniones, creencias y prácticas.
- **Negociar y encontrar** puntos de acuerdo entre opiniones contrarias.

Las amigas y amigos se vuelven especialmente importantes mientras somos jóvenes, porque sentimos que nos relacionamos mejor con ellos que con nuestras madres y padres u otros adultos. Este es el comienzo de tu autonomía e independencia. Si los padres piensan que salir con los amigos o las amigas es una pérdida de tiempo, debemos explicarles por qué las amistades son importantes para nosotros. También podemos pedirles que nos hablen de su propia adolescencia y probablemente recordarán por qué para ellos fue importante hacer amistades en esa etapa de su vida.

Las amistades buenas y fuertes no aparecen de la noche a la mañana y se construyen a base de tiempo y esfuerzo, y aprendiendo a aceptar a los otros, tal como ellos nos aceptan a nosotros. La verdad es que no se encuentran verdaderas amistades todos los días.

Evitar peleas y discusiones: algunas sugerencias para resolver conflictos de manera pacífica

Puede ocurrir que en determinado momento nos encontremos en una situación de conflicto o de pelea con un amigo o amiga (u otra persona), que parece no tener solución. Recordemos que hay maneras de arreglar las disputas **sin utilizar la violencia**. Las discusiones o los conflictos pueden incluso transformarse en fuerzas positivas, que nos hacen detener y mirarnos a nosotros y nosotras mismas, nuestras actitudes y nuestros principios. Un conflicto bien resuelto puede fortalecer una amistad y construir un mejor entendimiento.

Cuando nos discutamos o peleemos con un amigo o amiga, antes de darnos con los puños o tirarnos de los pelos, busquemos formas más tranquilas de solucionar nuestras diferencias:

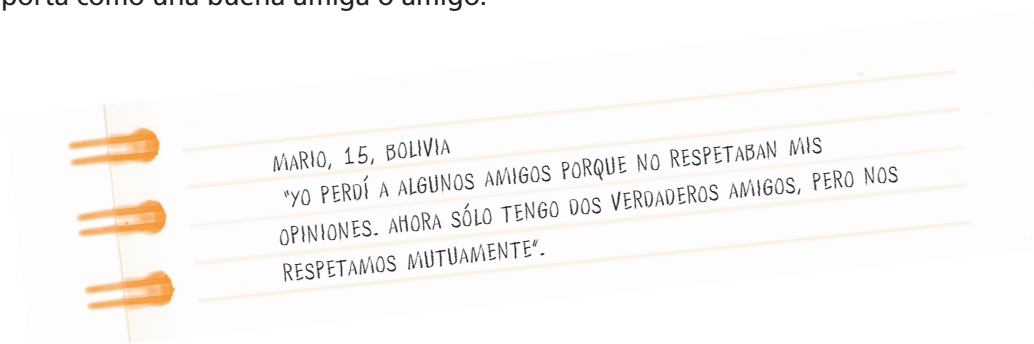
- **Establezcamos las reglas del juego.** Pongámonos de acuerdo para buscar una solución en forma pacífica. Establezcamos unas normas básicas: nada de gritos, ni insultos, ni interrupciones bruscas.
- **Revisemos los puntos de vista.** Cada persona tendrá la oportunidad de explicar cómo ve el conflicto desde su punto de vista, sin que le interrumpan. Nos escucharemos el uno al otro atentamente y luego haremos preguntas sobre lo que no entendamos o compartamos. Es importante poner atención no sólo a lo que la otra persona dice que quiere, si no también a por qué lo quiere. Por ejemplo, si alguien insiste en que debes pagar algo que cree que has roto, puede estar haciéndolo no por el valor de la cosa en cuestión, si no porque cree que le estás faltando al respeto. En un caso así, tomar en cuenta la necesidad de respeto de esa persona, puede ser la clave en la resolución del conflicto.
- **Encontremos un interés común.** Establezcamos cuáles son los hechos y cuestiones en que estamos en desacuerdo e identifiquemos por qué son importantes los diferentes puntos para cada persona. Identifiquemos puntos e intereses en común (por ejemplo, el deseo de ambos de resolver el problema sin recurrir a la violencia y hacernos daño).
- **Busquemos opciones.** Pensemos en todas las posibles soluciones al problema que tenemos. Seamos creativos al hacer una lista de todas las opciones; todavía no tenemos que comprometernos con ninguna. Busquemos soluciones en las que todas y todos ganemos algo. A menudo creemos que si alguien gana, el otro pierde, y no necesariamente es así. Muchas veces, si se piensa creativamente, se encuentran soluciones intermedias aceptables para todos.
- **Evaluemos cada posible opción.** Cada persona analiza entonces las opciones que tenemos, explicando sus sentimientos frente a las soluciones propuestas. Negociamos y también cedemos, de manera que se alcance un acuerdo aceptable para todos y todas.
- **Hagamos un acuerdo.** Reconocemos nuestro acuerdo o incluso lo podemos escribir. Si es necesario, podemos acordar un encuentro posterior para dar seguimiento al acuerdo al que hemos llegado.

Mantengamos la violencia fuera de nuestras vidas. La violencia no soluciona nuestros problemas, y nos impide crecer conociendo mejor a nuestros amigos y a las personas que nos rodean. ¡La violencia no nos aporta nada positivo!

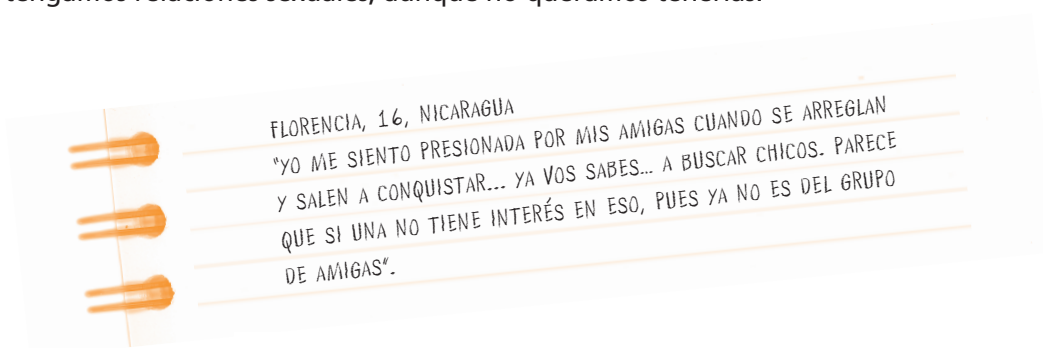
LA FRUSTACIÓN DE DESCUBRIR QUE ALGUIEN NO ES VERDADERAMENTE NUESTRA AMIGA O AMIGO

Habrán momentos en que descubriremos que alguien que supuestamente era una amiga o amigo, realmente no lo es. Por ejemplo, si vemos que cuenta nuestros secretos a otra persona o que riega rumores de nosotros. ¡Eso no es comportarse como un buen amigo!

Esta traición puede dolernos y entristecernos. Debemos intentar hablar con esa persona y pedirle que deje de hacernos daño. Si no deja de tratarnos mal, mejor alejarse de ella. Perder una amistad puede ser difícil, pero no vale la pena conservar la “*amistad*” de alguien que realmente no es ni se comporta como una buena amiga o amigo.



Las amistades también pueden empujarnos a hacer cosas con las que no estamos de acuerdo. La presión de grupo a veces hace que las personas jóvenes hagamos cosas riesgosas, como abusar del alcohol o usar drogas. Los grupos de amigos y amigas jóvenes a veces también nos presionan para que tengamos relaciones sexuales, aunque no queramos tenerlas.



A veces tus compañeros te excluyen del grupo. Esto puede ser muy duro y quizá sientas que darías cualquier cosa para pertenecer al grupo. Sé honesto contigo mismo y no te expongas a riesgos por conseguir su aprobación.

Es muy común que un grupo de jóvenes se convierta en amigos. Dentro de estos grupos, puede que se cree una gran presión para integrarse o permanecer en ese grupo. ¡Debemos tener cuidado y resistir a esta presión si nos hace sentir incómodos! La presión de grupo es muy poderosa porque a todas y todos nos gusta sentirnos queridos y aceptados por los demás; queremos impresionar al grupo de amigos y jamás quedarnos atrás.

Por ello debemos tener siempre mucho cuidado y ser honestos con nosotras y nosotros mismos. Revisemos nuestros valores y principios. No vale la pena que nos arriesguemos solamente para formar parte de un grupo o una pandilla.

En ciertos momentos podemos sentirnos sin amigos y solos y esto nos puede entristecer o inquietar mucho, pero ¡no pasa nada grave! Tal vez somos un poco más maduros que el resto de personas que tenemos a nuestro alrededor; o a lo mejor no compartimos sus intereses o visiones de la vida. Tal vez esperamos cosas diferentes de la amistad. A medida que conozcamos a más personas, iremos encontrando gente con la que congeniamos más y con la que la amistad surgirá espontáneamente.

LLEVARSE BIEN CON EL SEXO OPUESTO

Para alguna gente joven llevarse bien con el sexo opuesto puede ser complicado, e incluso pareciera que no hay forma de tratarse respetuosamente y con sinceridad. Esto puede ocurrir porque somos tímidos o inseguros; porque vivimos en sociedades que insisten en hacer distinciones muy grandes entre los sexos (que no favorecen la comunicación y el trato entre iguales); o incluso porque algunas personas todavía no se han enterado de que los hombres y las mujeres tenemos los mismos derechos.

He aquí unos consejos para **los chicos**:

- Recuerda que hombres y mujeres tenemos la misma capacidad y derecho de salir con alguien, empezar o romper una relación.
- Respeta a las mujeres como a ti mismo o a tus amigos. No las mires en forma intimidante, ni silbes ni hagas comentarios cuando pasan. Esto suele resultar ofensivo.
- Si tienes pareja, escucha lo que dice y respeta sus decisiones. No trates de convencerte de que cuando te dice que NO a algo, quiere decir "sí" o "tal vez". "NO" sólo quiere decir "NO".
- No molestes ni asustes a las mujeres en la noche, en lugares solitarios ni en ningún lado.
- No riegues rumores sobre las chicas.

Las chicas también pueden tener actitudes desagradables hacia los chicos. Los siguientes son consejos para que **las chicas** se lleven bien con los chicos:

- Recuerda que hombres y mujeres tenemos la misma capacidad y derecho de empezar una relación, salir con alguien o romper una relación.
- Los chicos también son sensibles. Al igual que las mujeres, los hombres tienen miedos y temores frente a ciertas situaciones. No te rías ni te burles de ellos.
- Sé directa con ellos. Sé clara en cuanto a lo que quieres y no quieres hacer. Di lo que sientes en realidad y no tengas miedo a expresarte. ¡Deja las cosas claras! Cuando no quieras hacer algo, di "NO" y sé asertiva.
- No riegues rumores sobre los chicos.
- Procura no mantener una relación sólo porque un hombre te da regalos o te ayuda económicamente. No es nuestra obligación ni deber compensar a alguien porque quiere ser amable con nosotras.

Muchas veces, las chicas y los chicos tenemos relaciones difíciles porque no nos comprendemos, no entendemos lo que el otro quiere y nos parece difícil entablar una amistad. He aquí algunas cosas que debemos recordar:

- Tanto chicos como chicas queremos **amor, afecto, confianza y respeto**. A todos y todas nos gusta que nos traten como iguales, nos dediquen tiempo, nos escuchen, nos tomen en serio y nos respeten.
- Pasar tiempo en **compañía** es divertido e interesante. Es agradable estar con personas (chicos y chicas) que nos apoyan cuando tenemos problemas, y con quienes podemos divertirnos, reírnos y compartir chistes. ¡No importa su sexo!
- Tanto a chicos como a chicas nos gusta pensar por nosotros y nosotras mismas y ejercer nuestra **independencia**. Nos gusta estar con gente con quien poder hablar libremente y compartir pensamientos y emociones con total sinceridad y libertad.
- Tanto las mujeres como los varones admiramos a las personas que tienen **seguridad** y confianza en sí mismos.
- **Personalidad genuina**: Ser auténtico es un rasgo atractivo tanto en varones como en mujeres. No hay nada peor que una persona pretenciosa o que finge ser algo que no es.

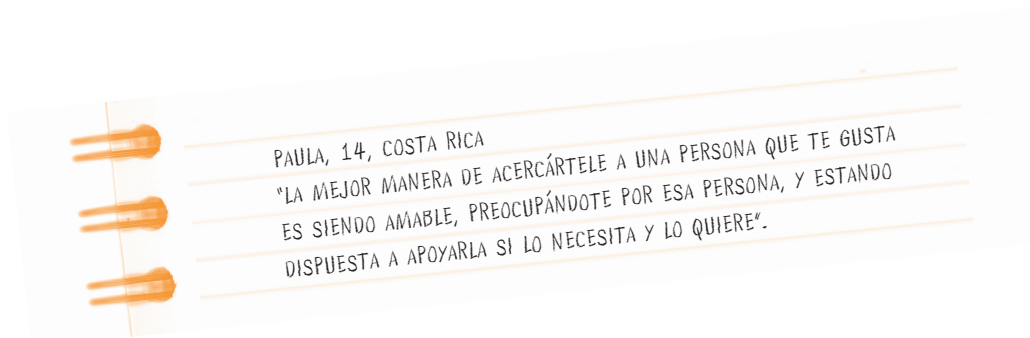
La base de una buena relación con una persona es una amistad sólida, basada en el respeto mutuo. Ninguna persona debe tratar de controlar o de presionar a otra. Nadie debe explotar o utilizar al otro. Una relación buena y duradera no surge de la noche a la mañana. Construir una buena amistad y lograr que dos personas se conozcan bien toma mucho tiempo.

COMENZAR UNA RELACIÓN CON ALGUIEN QUE TE GUSTA

Si no nos ha ocurrido antes, durante la juventud puede que empecemos a sentirnos interesados o atraídos hacia otras personas. Vemos un chico o una chica en el colegio que nos gusta y con quien nos gustaría tener una amistad. Tal vez no sepamos con seguridad por dónde empezar. *¿Le gusto a esa chica? ¿Será que ese muchacho se ha interesado por mí, o no me habrá ni visto?*



Durante la juventud empezamos a sentir atracción e interés por otras personas (¡si es que no nos ocurrió antes!).



Es difícil acercarse a una persona nueva, especialmente si esta persona nos gusta. Es intimidante acercarse a ese chico o chica por el temor a que nos rechace o a que nos haga daño. Por otro lado, si no nos acercamos a esa persona que nos gusta, jamás sabremos si podemos tener una buena amistad con ella.

En algún momento debemos juntar el coraje para hablar con esta persona, y este momento puede hacerse difícil: quizá nos suden las manos; o al empezar a hablar nos olvidemos por completo de lo que íbamos a decir. Todas estas reacciones son normales, y se dan por nuestra impaciencia y nervios. Debemos intentar relajarnos, recordar que tenemos buenas cualidades y que no tenemos nada que perder por aproximarnos a conversar con la persona que nos gusta. Sólo debemos ser amables: platicar, conocer qué le gusta y facilitar maneras de irnos conociendo mejor. Jamás debemos forzar o ser forzados a tener una relación y, menos aún, ser presionados o presionar a alguien a hacer cosas que no desea o que pueden herirle.



Cuando alguien te gusta, acércate a esa persona y sé simpático con ella. En todo caso, siempre sé tú mismo.

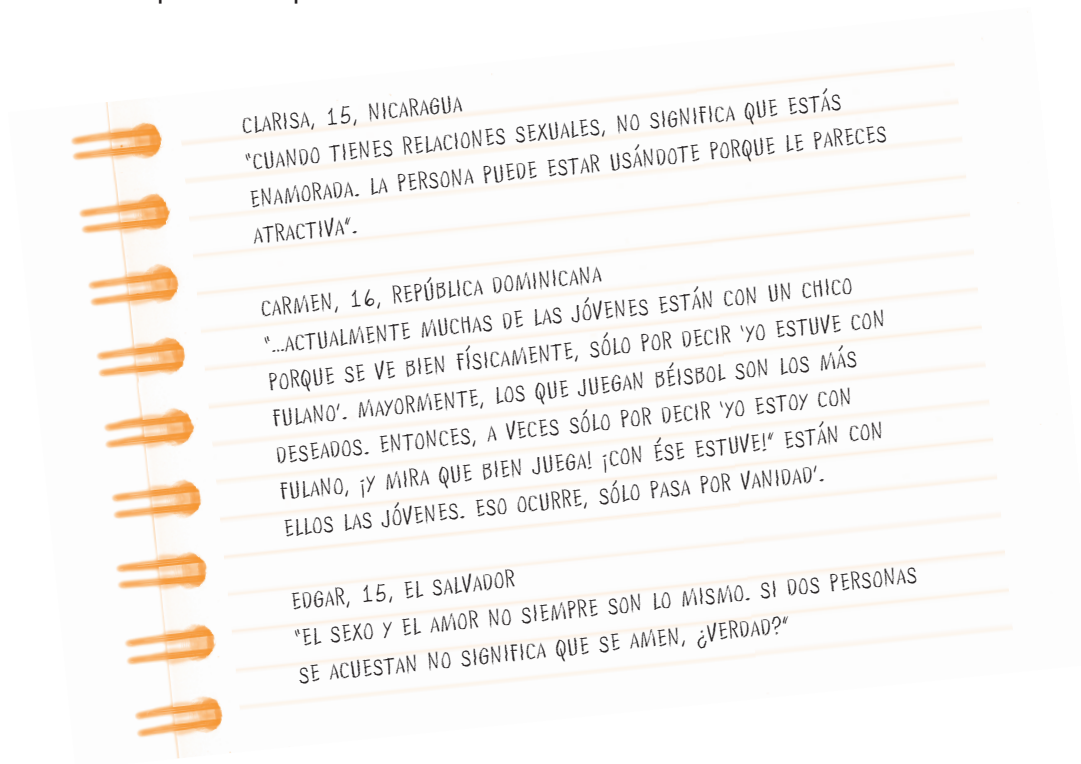
CONSTRUIR UNA RELACIÓN SÓLIDA

Hay muchas maneras de llegar a conocer a fondo a una persona y de desarrollar una buena relación. Podemos salir de paseo, escuchar música, tomar un refresco. También podemos practicar deportes o participar en actividades de la comunidad o de la iglesia (si pertenecemos a algún grupo religioso) con esa persona que nos gusta. También es una buena idea estudiar juntos y pasar ratos junto a otros amigos.

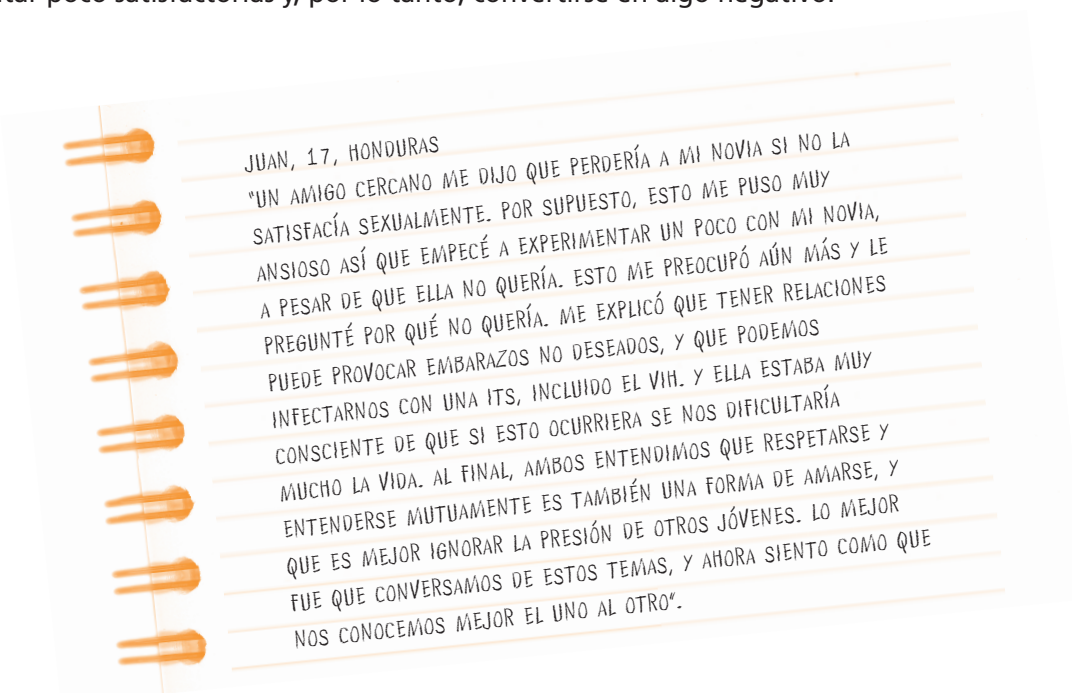
Para llegar a conocer bien a una persona y desarrollar una relación fuerte y duradera es importante que le dediquemos tiempo y que compartamos nuestros pensamientos. Pasar tiempo y hacer actividades juntos suele ser más efectivo para conocerse bien, que solamente tener relaciones sexuales. Además, recuerda que la comunicación es una buena base para poder tener relaciones sexuales satisfactorias y que sólo se logra con el proceso de conocer a la persona y compartir experiencias.

Ahora bien: no debemos dejar olvidado a nuestro grupo de amistades, sólo porque dedicamos todo nuestro tiempo de ocio a la persona que nos gusta. Es importante encontrar el equilibrio entre el tiempo y la energía que dedicamos a esa persona especial y a nuestras amistades, así como mantener nuestra independencia.

Las relaciones sexuales y el amor son dos cosas distintas. Tener relaciones sexuales no significa necesariamente que las dos personas se aman.



Muchas personas piensan que las relaciones sexuales fortalecen a las parejas. Sin embargo, si ambas partes no están seguras de estar listas para empezar a tener relaciones sexuales, si no se tienen suficiente confianza o no tienen una comunicación fluida, las relaciones sexuales pueden resultar poco satisfactorias y, por lo tanto, convertirse en algo negativo.



Los amigos de Juan le dijeron que perdería a su novia si no se acostaba con ella. Pero de hecho, Juan casi la pierde ¡por presionarla a tener relaciones sexuales! Lo que decían sus amigos no era cierto. Lo mejor hubiera sido entablar una conversación directa con su novia y saber si ambos lo deseaban y se sentían preparados en ese momento.

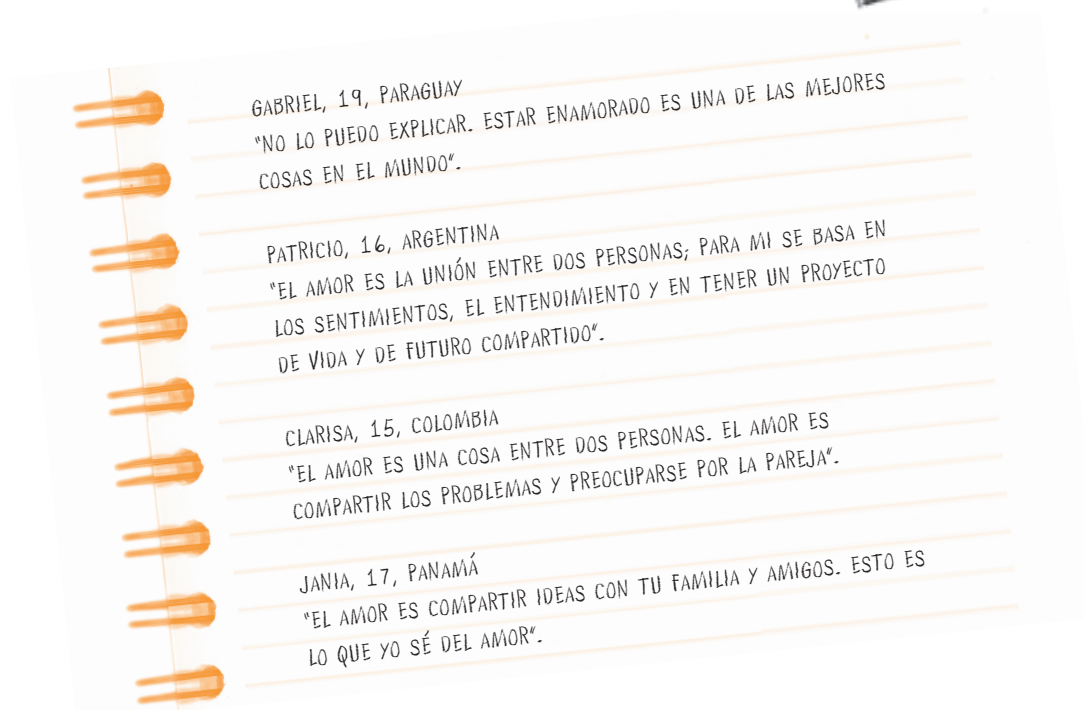
Las parejas pueden tener una relación muy intensa e íntima sin tener relaciones sexuales. Hablando y compartiendo sus experiencias, las personas pueden aprender cosas importantes la una de la otra (comprender diferentes puntos de vista sobre la vida, otras formas de tomar decisiones y entender cómo se siente cada uno en relación a los planes de vida del otro).

Si deciden tener relaciones sexuales, en el próximo capítulo veremos más a fondo lo que debemos saber para que las relaciones sean saludables y satisfactorias. Antes de tener relaciones sexuales, es aconsejable que las personas se conozcan muy bien y se sientan completamente a gusto al estar juntas. Las relaciones sexuales con personas por las que no tenemos un aprecio y amistad especial, pueden ser peligrosas para la salud y para el corazón. Además, puede que no sintamos la confianza para ser totalmente sinceros, y que nos ocultemos cosas (por ejemplo, una ITS). Entonces, para tener una relación y una sexualidad sana, es mejor darse tiempo para conocerse y respetarse.

EL AMOR

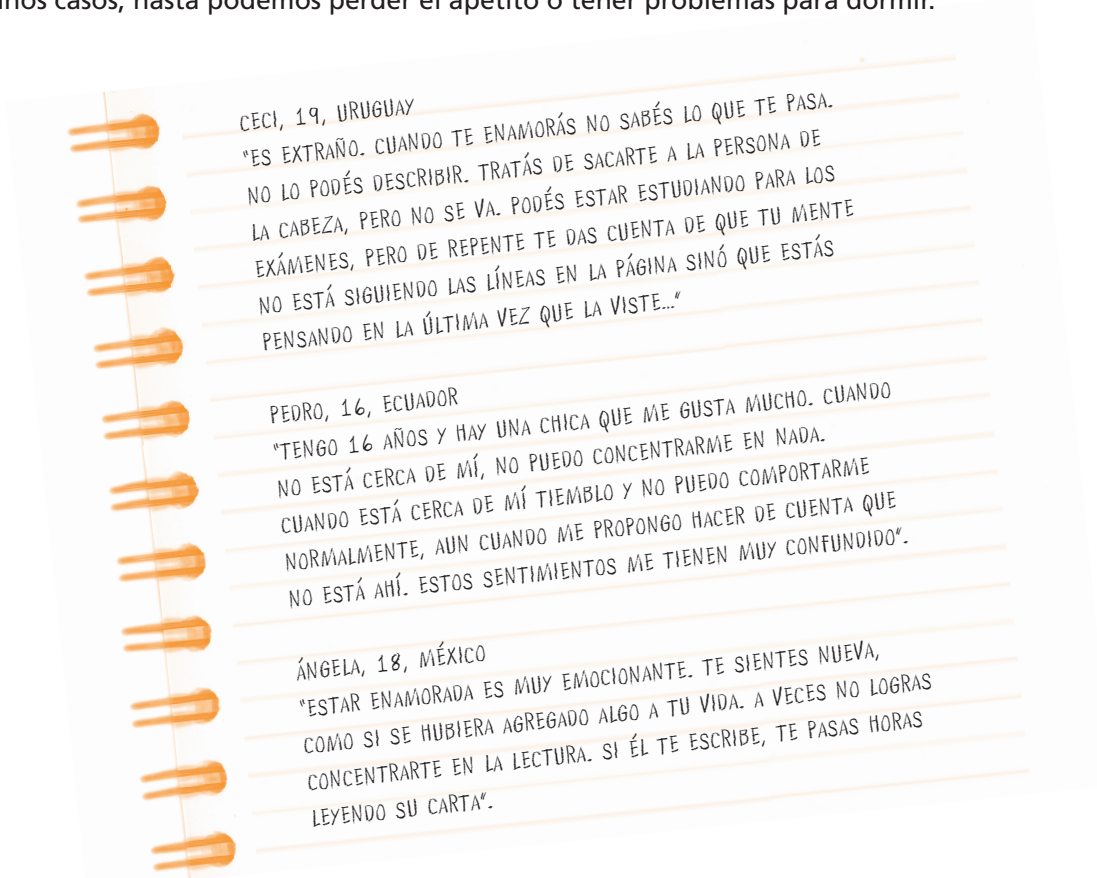
El amor es muy importante en la vida, pero es difícil de definir porque tiene que ver con muchos sentimientos. Hay muchos tipos de amor: el que sentimos por nuestra madre o padre, por las amistades, por el novio o novia, por nuestra gente y nuestra comunidad.

El amor es una emoción compleja y las personas tienen muchas maneras de definirlo dependiendo de las experiencias que hayan tenido. Sin embargo, generalmente el amor se define como un sentimiento profundo de cariño, atracción, respeto y entendimiento hacia otra persona, a pesar de sus defectos o debilidades.

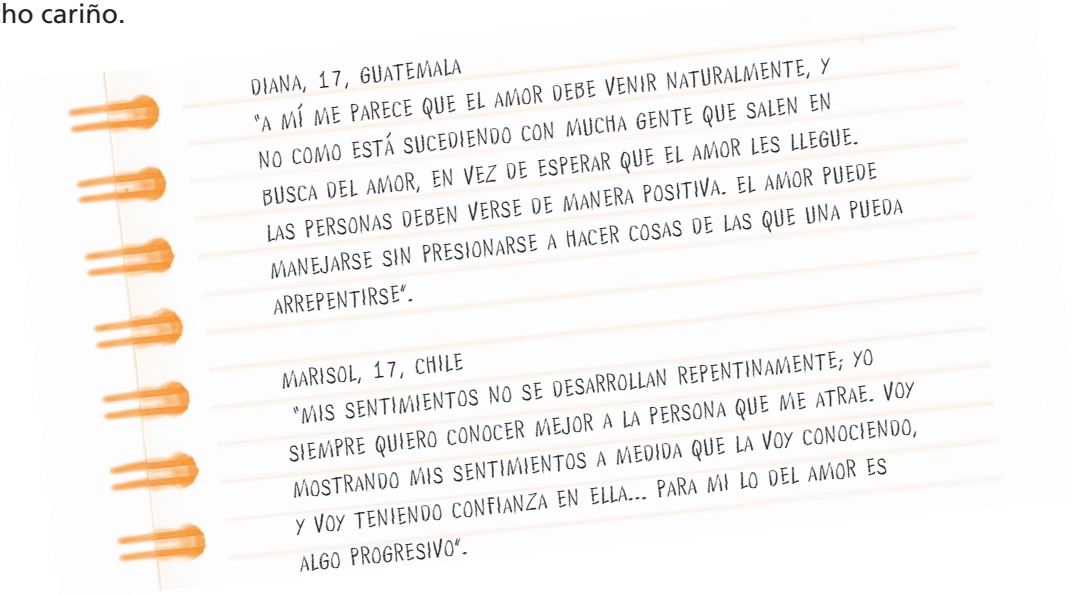


Enamorarse puede parecer un acto de magia... conocemos a alguien especial y ¡todo cambia! El sol parece brillar más fuerte, todo se ve más bonito y sentimos como que caminamos por las nubes. El amor puede surgir entre personas de ambos sexos, así como entre personas del mismo sexo.

Enamorarse es diferente a hacer una nueva amistad. Al enamorarnos, sentimos emociones complejas y profundas; tenemos ganas de sonreír todo el tiempo; sólo al pensar en esa persona nos llenamos de felicidad. Queremos estar con esa persona todo el tiempo y hasta soñamos despiertos en ella. En algunos casos, hasta podemos perder el apetito o tener problemas para dormir.



Enamorarse por primera vez puede ser una de las experiencias más intensas de la vida. Enamorarse es diferente a cualquier cosa que hayamos vivido durante nuestra niñez y por eso debemos tomarlo con calma. ¡No debemos apresurarnos! Es importante cuidar nuestro corazón y tratar el amor con mucho cariño.



Cuando uno está verdaderamente enamorado de otra persona, la respeta: nunca le harías algo que pudiera herirla y tampoco la presionarías a hacer algo que no quisiera hacer. Uno quiere que esa persona sea feliz.

- El amor hace que los miembros de una pareja se sientan bien consigo mismos y estando juntos.
- El amor es honestidad, cariño y sinceridad.
- El amor es respeto y dignidad.
- El amor no permite que una persona se aproveche de la otra.
- El amor nunca es una excusa para practicar sexo sin protección.

El amor verdadero implica un sentido de responsabilidad y compromiso hacia la otra persona. Es un sentimiento que busca lo mejor para la persona querida. Amar significa no ser irritable, impaciente o susceptible. Amar significa no guardar rencores.

Algunas personas piensan que los celos son una señal de amor, pero eso no es cierto. Normalmente, los celos indican que la persona celosa es insegura y que no confía en el cariño que le tienen. Sin embargo, a veces los celos son síntoma de un problema mayor. Por ejemplo, a veces los celos ocurren porque una persona quiere controlar a la otra. Muchas relaciones abusivas y violentas (por ejemplo, aquellas en que uno maltrata o agrede al otro), comienzan con manifestaciones de celos que luego se convierten en comportamientos cada vez más violentos.



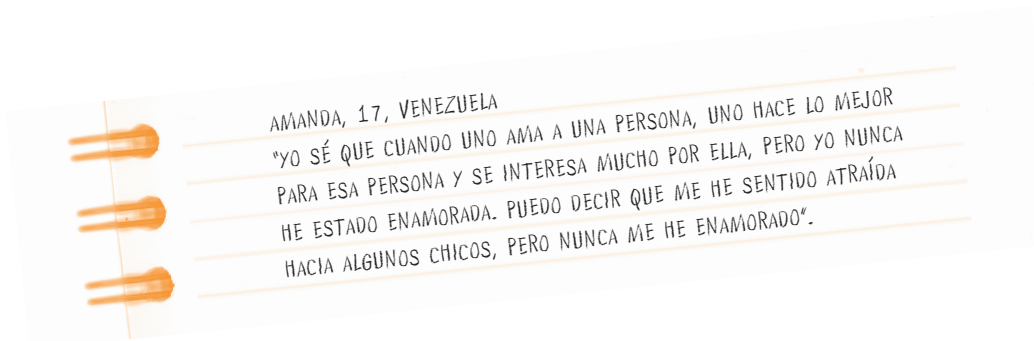
Los celos NO son una señal de que alguien nos ama. Normalmente son una señal de inseguridad.

Algunas veces, los hombres que son muy celosos intentan prohibir a sus parejas ciertos comportamientos, como ponerse bonitas, vestir falda, maquillarse, salir con las amigas... Recordemos de nuevo: tanto hombres como mujeres somos iguales y tenemos los mismos derechos; por lo tanto, debemos ser respetados y respetar a nuestra pareja. Todos tenemos derecho a tener relaciones libres de violencia. Si estás en una relación violenta, busca ayuda y apoyos para salir de ella.

EL FLECHAZO

A veces es difícil saber si estamos verdaderamente enamorados. Nuestro corazón late con fuerza y sentimos que nos falta el aire o que nos mareamos cuando vemos a la persona que nos atrae. Pensamos que eso debe ser amor. ¡Es abrumador! Pero una vez que llegamos a conocer a esa persona, esos sentimientos tan intensos desaparecen repentinamente. A esto se le llama "flechazo".

Los flechazos son perfectamente normales. Es más, la mayoría de las personas los experimentamos. Sentir una atracción de este tipo puede ser excitante, divertido y renovador. Muchos flechazos jamás llegan a convertirse en una relación. Podemos sentir atracción por alguien, sin querer tener una relación con esa persona. Puedes simplemente disfrutar admirando a esa persona desde lejos.



EL DESAMOR

El amor no siempre dura. El amor puede desaparecer tan rápido como apareció; sin embargo, eso no significa que los sentimientos no hayan sido reales y fuertes.

Puede suceder que a medida que pasa el tiempo nos demos cuenta de que nos hemos distanciado de nuestra pareja. Nuestros sueños respectivos nos han llevado por caminos distintos; sentimos que nuestros intereses han cambiado, y que ya no tenemos mucho de qué hablar. Ya no nos reímos juntos como antes.

Puede ser difícil y algunas veces triste permanecer en una relación cuando el amor ha desaparecido, especialmente si la otra persona aún está enamorada.

Si optamos por poner fin a la relación, lo mejor es ser honesto en cuanto a las razones por las que queremos romper, procurando siempre explicarnos con delicadeza y atención. Debemos intentar no lastimar los sentimientos de la otra persona, pero a la vez ser claros en cuanto a la decisión que tomamos. Es mejor no ser ambiguos ni hacer creer que quizá cambiaremos de opinión.

Si la persona a quien amas rompe su relación contigo, esto también puede ser doloroso y difícil. Es fácil pensar que la persona cambiará de opinión y volverá. Lo más complicado es aceptar que esa persona ya no te ama. Te puedes sentir solo o rechazado. Date tiempo para sobrellevar el dolor. No te apresures a buscar una nueva relación para sentirte mejor. A pesar de los sentimientos de dolor y rabia, no debemos culpar a la otra persona ni regar rumores sobre ella. Éstas no son maneras maduras de manejar los sentimientos de dolor.

Perder amistades y hacer nuevas es parte de la vida. Lo mejor que podemos hacer es centrarnos en ser buenas personas, agradables y amables. Quererse a uno mismo es la mejor forma de amar a los demás y de ser amado.

Resumen del Capítulo 8

La amistad y el amor

Las buenas relaciones y las buenas amistades nos hacen sentir bien. **Las buenas amigas y amigos nos ayudan ante los problemas, nos dan nuevas ideas y nos permiten compartir nuestros sueños de futuro.** Cuando tenemos diferencias o discusiones con nuestros amigos, debemos ser creativos para superarlas. ¡Recurrir a la violencia no nos servirá de nada!

A veces las personas que consideramos amistades pueden presionarnos a hacer cosas que no queremos hacer, como ser deshonestos, tener relaciones sexuales, consumir drogas... A esto se le llama **presión de grupo**. Cualquier persona que nos presione a hacer algo que va **en contra de nuestros valores y voluntad** no es un verdadero amigo. No dejemos que nadie nos presione a hacer algo que sabemos que es incorrecto, arriesgado o simplemente malo para nuestro bienestar.

Puedes tener buenas amistades de tu mismo sexo o del sexo opuesto. Podemos establecer relaciones y vínculos variados: amistad, atracción, noviazgo, etc. Los chicos y las chicas podemos ser muy buenos amigos sin necesidad de tener relaciones sexuales. Incluso chicos y chicas podemos ser novios o tener una relación muy cercana y amorosa, sin tener relaciones sexuales.

A veces llevarse bien con el sexo opuesto puede ser muy difícil. La mayoría de las personas, seamos chicos o chicas, queremos lo mismo de una relación: respeto, confianza, honestidad, comprensión y cariño por parte de la otra persona.

Si queremos aproximarnos a una persona que nos atrae, tratemos de relajarnos y seamos nosotros mismos, siendo amables.

Construir una buena relación toma tiempo y paciencia. **Las relaciones sexuales son parte de las cosas que podemos hacer con nuestra pareja, pero no pueden reemplazar otras cosas como el compartir juntos, conversar, etc. que ayudan a fortalecer la comunicación y a conocernos mejor.** Tener relaciones sexuales no significa necesariamente que las personas se amen o que estén muy unidas. Las relaciones sexuales que no se basan en la comunicación y en el respeto hacia la pareja, pueden ser muy peligrosas para la salud y el corazón.

El estar enamorado es un sentimiento maravilloso. ¡Nos hace sentir bien! Disfrutemos de ese sentimiento sin prisas. **El amor significa respetarse y quererse mutuamente. El amor nunca es una buena razón para hacer algo que pueda poner nuestra salud o futuro en peligro.** El amor no es una excusa para tener relaciones sexuales sin protección. Todo lo contrario.

Las relaciones de amistad y de amor son sentimientos que pueden surgir entre personas de ambos sexos o personas del mismo sexo, y no necesariamente duran para siempre. Si dejas de sentir amor, es mejor no permanecer en la relación. Ser honesto con la pareja, a la vez que amable y considerado es lo mejor que podemos hacer. Debemos tratar de no herir sus sentimientos. Si alguien termina una relación contigo, puedes llegar a sentirte triste o solo, pero no te desespere. Date tiempo para acostumbrarte a esa pérdida. No te apresures a tener otra relación, y no riegues rumores feos sobre la persona que rompió contigo.

Quererse a uno mismo es una buena manera de empezar a amar a los demás y de ser amado.

CAPÍTULO 9

El sexo, la sexualidad y las relaciones sexuales

Las costumbres, actitudes y valores en nuestra sociedad influyen mucho en el significado que damos al amor, la sexualidad y las relaciones sexuales. A medida que crecemos, desarrollamos y descubrimos nuestras necesidades, deseos y límites respecto al amor, la sexualidad y las relaciones sexuales.

Este capítulo trata sobre el sexo y la sexualidad. Hay muchas cosas que debemos saber para poder tomar buenas decisiones relativas a las relaciones sexuales y a nuestra sexualidad.

SEXO Y GÉNERO

Somos seres **sexuados**. Es decir, desde que nacemos tenemos un sexo, hombre o mujer, y vivimos una sexualidad que atraviesa no solamente nuestro cuerpo sino también nuestras vivencias y experiencias, determinadas por el hecho de ser hombre o mujer.

Si bien generalmente se considera que hay dos sexos (hombre y mujer), hay personas que nacen con elementos del sexo masculino y femenino. Esta condición se llama **intersexualidad** (o hermafroditismo), término que se refiere al hecho de presentar simultáneamente características correspondientes a ambos sexos (tejidos reproductivos ováricos y testiculares). Esta condición no se presenta muy frecuentemente, pero cuando aparece puede ser manejada con normalidad por profesionales de la salud. También hay personas que aunque nacen con un sexo (hombre o mujer) sienten que su cuerpo no se ajusta a la visión que tienen de sí mismos. Estas personas son llamadas **transexuales**.

Llamamos **sexo** al conjunto de características biológicas que definen y diferencian a un hombre de una mujer. Éstas incluyen algunas características físicas externas, los órganos genitales externos e internos y las hormonas. El sexo de una persona está determinado en el momento de la fecundación. También es común usar la palabra “sexo” para referirnos a las relaciones sexuales.

Entendemos por **género** las características que la cultura y la sociedad asignan a los diferentes sexos, hombre y mujer. Es decir, son los comportamientos y roles que cada sociedad asigna y espera del hombre y de la mujer. Esto determina en gran medida la forma de sentir, de pensar, de comportarse y de ser de hombres y mujeres. Los roles que cada sociedad asigna a los sexos, es lo que la sociedad generalmente considera como un comportamiento “adecuado” o “normal” para un hombre o una mujer. Estos mensajes, estas expectativas de roles, son transmitidos a través de la familia, la educación, los medios de comunicación, y crean diferencias que muchas veces se traducen en desigualdades e inequidades entre hombres y mujeres.

Por ejemplo en nuestros países todavía se fomenta que los varones estudien, se capaciten y preparen para obtener ingresos y poder sostener económicamente a su familia. En cambio, no se considera tan importante que una mujer se prepare para tener un trabajo que le guste, puesto que se espera de ella que se case y se dedique a cuidar del hogar. Este tipo de actitudes son ejemplos de cómo por razones de sexo, se desvaloriza la capacidad de la mujer, además de ponerla en una relación de dependencia con los hombres. Es decir, son ejemplos de cómo se discrimina por razones de sexo.

Por suerte las culturas son dinámicas, y todos y todas somos parte de la sociedad que define la cultura en la que vivimos. Podemos y debemos actuar para cambiar aquellas expectativas asignadas a los géneros que nos parezcan injustas, desiguales, discriminatorias y que van en contra del ejercicio de los derechos de las personas.

LA SEXUALIDAD

Todas las personas somos seres sexuales desde que nacemos hasta que morimos. Ser sexual puede significar:

- Sentirte atractivo y cómodo con tu cuerpo.
- Sentirte emocionalmente cercano a otra persona.
- Gozar al ser abrazado o acariciado.
- Sentir y tocar tu propio cuerpo.
- Sentir atracción por otra persona.
- Imaginar situaciones románticas o eróticas.
- Tener pensamientos o deseos sexuales.

¿SABES qué significa sexualidad?

La sexualidad es compleja. Es mucho más que tener deseos sexuales o relaciones sexuales. Vivir la sexualidad de forma placentera y segura hace parte de nuestros derechos humanos. La sexualidad incluye:

- tu propia conciencia y tus sentimientos sobre tu cuerpo y el cuerpo de las demás personas;
- tu capacidad y tu necesidad de sentirte emocionalmente unido a otra persona;
- tu entendimiento sobre tu ser y tu cuerpo;
- tu atracción sexual hacia otras personas; y
- la capacidad reproductiva de tu cuerpo.

La sexualidad es una parte importante, placentera y natural de la vida. Es una forma de comunicación y una fuente de placer, salud y ternura que se expresa con abrazos, besos, miradas y mimos. A medida que las personas crecen y se desarrollan, las formas de expresar la sexualidad se diversifican e intensifican y suelen pasar por las relaciones sexuales genitales u otras formas de contacto sexual. Todas las formas de expresar la sexualidad pueden ser satisfactorias y placenteras. Pero a menudo la sexualidad está muy condicionada por las expectativas de género, que limitan estas expresiones. Es más, a veces, las personas usan su sexualidad para influenciar, dominar o hacer daño a otra persona. Esto puede ir desde la seducción, hasta el acoso sexual y el abuso. No debe usarse la sexualidad para conseguir algo, ni para molestar o herir a otra persona.

Aunque desde bebés tenemos sexualidad, es durante la adolescencia que nos hacemos más conscientes de ella. Notas cómo te sientes, cómo piensas y cómo te comportas como hombre o mujer y qué deseas en términos de afecto y de relaciones. También puedes empezar a sentirte atraído hacia otras personas y empezar a notar tus propios sentimientos, deseos, sueños y fantasías sexuales.

Estos cambios pueden ser muy interesantes, pero a la vez pueden ser desconcertantes, especialmente porque hay muchos mitos acerca de las relaciones sexuales y de la sexualidad. Además, la sexualidad sigue siendo un tabú para muchas personas y se habla poco del tema. Por ejemplo, por las desigualdades que existen entre hombres y mujeres, algunas personas desaprovechan que una mujer tenga relaciones sexuales en su juventud o antes de casarse y creen que no está bien. Pero esto no es cierto. Tener relaciones sexuales *no* nos hace malos o buenos. Lo importante, en este ejemplo, es que la mujer joven haya tomado la decisión de tener relaciones sexuales **por sí misma**, sin presiones y con la información suficiente para no poner en riesgo su salud y bienestar.

UNA SEXUALIDAD SALUDABLE

Ser una persona sexualmente saludable, significa que puedes expresar tus deseos sexuales de una manera satisfactoria que no hace daño ni a ti ni a nadie. ¡No corras riesgos con tus sentimientos ni tu salud; ni con los sentimientos y la salud de los demás!

Puedes comenzar a ser una persona sexualmente saludable desde la adolescencia, informándote correctamente de los hechos y los mitos sobre la sexualidad y las relaciones sexuales. Debes procurar conocer tu cuerpo y tus emociones y aprender cómo mantenerte sexualmente seguro y saludable.

Es muy importante que pienses cuidadosamente acerca de tus opciones con relación a la actividad sexual. Hay una enorme variedad de formas de expresión sexual y tener relaciones sexuales es sólo una de ellas. Si tomas las cosas con calma y no te apresuras, puedes iniciarte en la vida sexual con toda la información necesaria para proteger y cuidar tu salud.

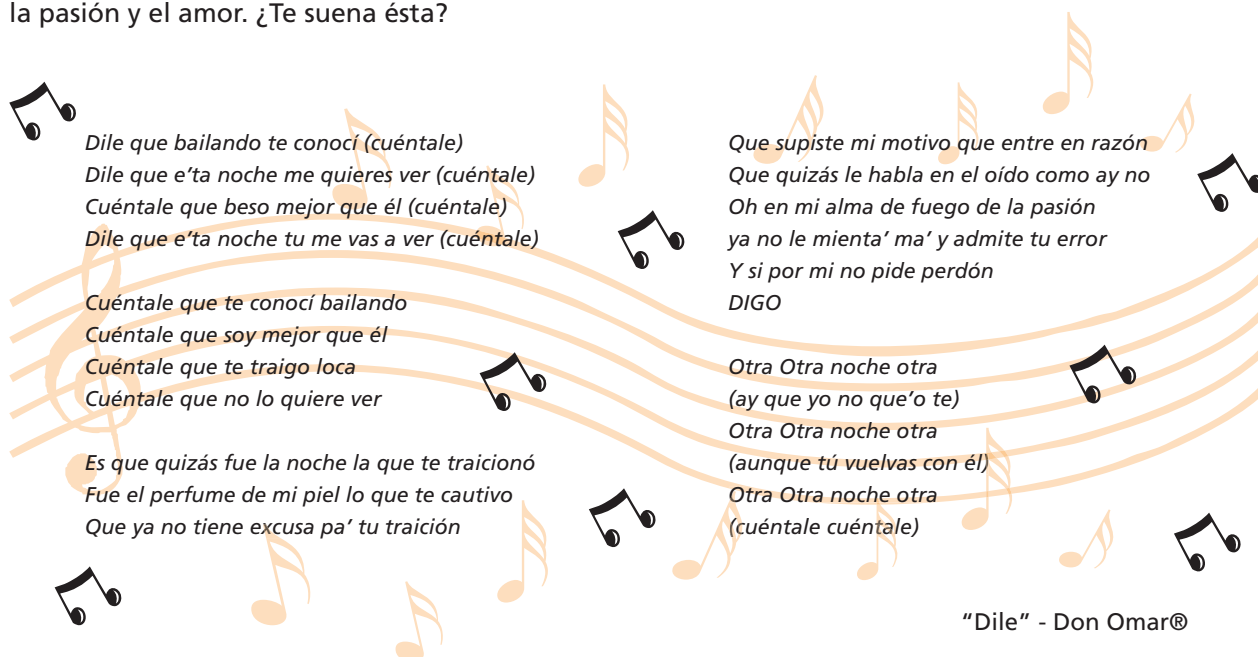
Te puede resultar difícil tener una sexualidad placentera y saludable si nadie te habla sobre esto, ni en la casa ni en la escuela. Quizá tus principales fuentes de información son tus compañeros, hermanos, vídeos, el Internet, la televisión, canciones o revistas. Estas fuentes de información a veces pueden ser muy confusas y desconcertantes, y no siempre son las más apropiadas.

En algunas películas y novelas las relaciones sexuales parecen ser muy románticas, simples... como algo que sencillamente ocurre. No parece haber un diálogo entre ambas personas acerca de lo que quieren, ni sobre si es el momento para tener relaciones sexuales o no. No hablan sobre el uso del condón. Y a pesar de no usar condones, los personajes de las películas y los libros no tienen problemas como un embarazo no deseado o una infección de transmisión sexual (ITS) incluido el VIH.



La música, las revistas, las novelas y los anuncios comerciales a veces emiten mensajes confusos y distorsionados sobre la sexualidad y el amor.

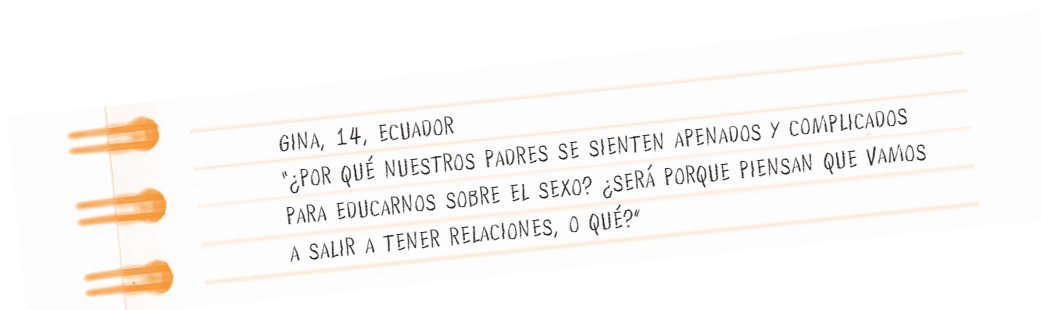
En muchas canciones que oímos, los hombres y mujeres cantan sobre las relaciones sexuales, la pasión y el amor. ¿Te suena ésta?



"Dile" - Don Omar®

¡La música nos hace disfrutar y gozar! Nos hace bailar, pasarla bien y hasta puede ponernos bien tristes o alegres... según la canción. Pero ni la música, ni las películas que vemos en la tele o el cine necesariamente proporcionan información que pueda ayudarte a orientar tu comportamiento de manera saludable. No te enseñan a dialogar con tu pareja sobre las relaciones sexuales ni sobre el uso del condón.

Incluso las personas que conocemos y queremos pueden confundirnos acerca de las relaciones sexuales y de la sexualidad. Por ejemplo, muchos de nuestras madres y padres no nos hablan lo suficientemente claro acerca de las relaciones sexuales y de la sexualidad; en parte porque no nos ven como seres sexuales; en parte porque no saben cómo hablarnos del tema; o tal vez porque ellos tampoco tienen siempre relaciones protegidas. Por todo ello puede ser difícil aprender de nuestras madres y padres.



Puede que tú o tus amistades y compañeros de la escuela digan que han tenido relaciones sexuales aunque no sea cierto. Esto puede confundirnos a la hora de tomar nuestras propias decisiones frente a la vivencia de la sexualidad. Algunas amistades tal vez den información incorrecta basada en mitos, como que ser hombre y tener relaciones sexuales con muchas parejas significa ser un verdadero varón; o que tener relaciones sexuales ayuda a curar los cólicos menstruales, o a que el pene se ponga fuerte y grande. ¡Pero todo esto NO es cierto! Tener relaciones sexuales es un acto placentero y saludable, siempre y cuando sea voluntario y libre, y dispongamos de la información necesaria. Pero no ayuda a demostrar que eres un verdadero hombre, a curar los cólicos menstruales ni a agrandar el pene.

Puede ser difícil entender todos los mensajes que recibimos sobre las relaciones sexuales. Sin embargo, ser sexualmente saludable requiere conocer la diferencia entre un comportamiento sexual saludable y otro que te puede herir o dañar a ti o a los demás. Antes de actuar en respuesta a tus deseos sexuales, piensa en las consecuencias de tus acciones. ¿Tienes la información suficiente para tener una relación sexual en la que no corras el riesgo de un embarazo, o de contraer una ITS como el VIH? ¿Pueden tus acciones provocar una falta de comunicación o malentendidos en tu relación? ¿Pueden herir los sentimientos de otra persona? Ser sexualmente saludable significa pensar en todas estas cosas antes de actuar en respuesta a tus deseos sexuales y optar por el tipo de relación sexual que mejor satisfaga tus sentimientos y deseos, y los de tu pareja.

LOS DESEOS SEXUALES

Cuando nos sentimos sexualmente excitados, lo sabemos porque se siente en el cuerpo. Para los chicos, el signo principal del deseo sexual es la erección del pene. Para las mujeres es la humedad en la vulva. Esto sucede porque la sangre fluye hacia el tejido esponjoso especial del pene o la vagina. En los varones, este tejido esponjoso se hincha y hace que el pene se ponga más largo, ancho y duro: que entre en erección. En las mujeres, se hincha el tejido esponjoso en las paredes de la vagina, estimulando la producción del flujo vaginal, el cual lubrica el canal y lo hace más húmedo. El clítoris también se agranda y aumenta su sensibilidad.

Muchas cosas pueden desencadenar una excitación sexual: imágenes, palabras, miradas, pensamientos. A veces basta con sólo leer una novela o pensar en alguien que nos gusta.

¿Qué hacer con estos deseos sexuales? Lo primero es saber que estas sensaciones son naturales y casi todo el mundo las vive. La respiración y el pulso cardíaco pueden aumentar con la excitación; todo el cuerpo se siente sensible y estimulado. Es posible sentir esta excitación sexual durante un buen rato. Sin embargo, no es necesario tener relaciones sexuales cuando se siente este deseo sexual. Las relaciones sexuales son sólo una manera, entre otras, de expresar o canalizar el deseo sexual, pero existen otras formas. Por ejemplo, una pareja puede abrazarse, besarse o tocarse el uno al otro y brindarse placer. Estas maneras de expresar los sentimientos sexuales pueden ser muy satisfactorias.

Es importante saber que no todo el contacto físico conduce a una excitación sexual. Si una persona es forzada a tener relaciones sexuales, generalmente no sentirá placer. La excitación sexual solamente ocurre cuando las personas se sienten felices y relajadas. Lee el Capítulo 13 para mayor información sobre el abuso sexual o la actividad sexual no deseada.

Las personas tienen relaciones sexuales por muchas y muy variadas razones, algunas buenas y otras malas. Veamos algunas:

- **Para tener contactos amorosos e íntimos.** Para dos personas que se sienten muy cercanas, las relaciones sexuales pueden ser una ocasión especial de contacto íntimo. Sin embargo, algunas personas tienen relaciones sexuales porque piensan que esto aportará amor e intimidad a la relación. Piensan que tener relaciones demostrará que existe amor en la relación. Esto no siempre es así. La intimidad surge al hablar con honestidad y al compartir emociones y vivencias. Las relaciones sexuales no acercan a dos personas que no estaban unidas por vínculos más fuertes en un principio. Y tener relaciones no es sinónimo de que dos personas se amen.
- **Para satisfacer deseos sexuales o la necesidad de afecto físico.** Algunas personas piensan que uno debe tener relaciones sexuales para satisfacer sus deseos, así como necesitan beber cuando tienen sed. Para algunas personas esto puede resultar satisfactorio, mientras que otras personas prefieren tener lazos afectivos con la persona con quien tienen sexo. Sin importar que tipo de persona seas tú, lo importante es que tus decisiones sean tomadas libremente. Es más, si las dos personas no están muy unidas o no se sienten seguras y cómodas, puede que tener relaciones sexuales sea menos satisfactorio que agarrarse de las manos, acariciarse o besarse.

- **Para tener bebés.** La penetración sexual vaginal es la única actividad sexual que puede terminar en embarazo. Muchas personas desean tener hijas e hijos en algún momento de sus vidas, pero no necesariamente desean ser padres y madres durante la adolescencia (ver el Capítulo 11).
- **Para retener a un novio o a una novia.** Muchas personas tienen relaciones sexuales porque temen perder a su pareja si no lo hacen. Ésta es una de las peores razones para tener relaciones sexuales. Si una persona quiere dejarte porque no quieres tener relaciones sexuales, es señal de que no te ama lo suficiente.
- **Para obtener ventajas, favores o sobrevivir económicamente.** Algunas personas tienen relaciones sexuales con otras para obtener regalos, dinero o favores, o se ven obligadas a hacerlo. Ésta es una razón equivocada para tener relaciones sexuales. Si podemos evitarlo, no debemos utilizar nuestro cuerpo para recibir algo de alguien. No importa lo que sea: dinero, obsequios, favores. Tu integridad vale mucho más que estos favores. Si en alguna ocasión has tenido relaciones sexuales para recibir algo de una persona, o actualmente lo estás haciendo, recuerda que hay organizaciones y personas dispuestas a ayudarte a buscar otros medios para vivir y que no debes avergonzarte o sentirte culpable por lo que has hecho.
- **Para sentirse mayor.** Muchas personas se apresuran a tener relaciones sexuales porque piensan que eso les hará parecer más maduras. Pero la relación sexual no te cambia internamente. No te hará madurar ni te convertirá en una persona adulta.
- **Para ser como los demás o para impresionar a las compañeras y compañeros.** Mucha gente joven piensa que todas las personas a su alrededor ya tienen relaciones sexuales y que ellos son los únicos que no. Esto puede ser preocupante y muchos y muchas jóvenes terminan teniendo relaciones sexuales sólo porque piensan que sus amigos y amigas las tienen. Pero la realidad es que muchas personas no dicen la verdad acerca de su sexualidad y muchas inventan historias para impresionar a los demás.

En América Latina y el Caribe, muchas de las personas que viven con el VIH se han infectado por medio de relaciones sexuales. Si no estás preparado para protegerte a ti y a tu pareja usando siempre un preservativo o condón, no estás listo para tener relaciones.

También recuerda que incluso sin penetración, si el hombre eyacula, particularmente si están desnudos y si el semen se libera cerca de la vagina, existe riesgo de embarazo y también de ITS o VIH. Si uno o ambos están infectados, pueden pasar la infección, incluso sin relación sexual coital. Lee el Capítulo 10 para más información sobre las ITS.

LAS RELACIONES SEXUALES COITALES VAGINALES

Las relaciones sexuales coitales se refieren a aquellas que se basan en la penetración del pene erecto del hombre en el cuerpo de su pareja. A menudo se les llama “tener sexo” o “tener relaciones sexuales”. Las relaciones sexuales pueden ser muy amplias e incluyen diferentes prácticas, que en breve veremos.

¿Sabías que hay otras formas de relaciones sexuales además del sexo vaginal?

Aunque lo más conocido y corriente es la penetración vaginal, existe también el sexo anal y el sexo oral:

- **Sexo anal** es la estimulación del ano durante la actividad sexual. Puede hacerse de varias formas, manualmente, oralmente o mediante la penetración del pene del hombre en el ano de su pareja. Hay el prejuicio que ésta es una actividad exclusivamente homosexual, pero la verdad es que también es practicada por parejas heterosexuales. Puede ser satisfactorio siempre y cuando se practique con el consentimiento de la pareja y se usen **lubricantes** a base de agua. A algunas personas el sexo anal les ocasiona mucha incomodidad y no les resulta placentero. Esto también es muy normal.

Es importante tener claro que el VIH y otras ITS pueden ser transmitidas a través del sexo anal, especialmente si hay penetración del pene sin el uso del condón. De hecho, el riesgo de transmisión de ITS, incluso de VIH, es mayor que con el sexo vaginal, ya que la mucosa del recto es más delicada y es más fácil que un virus entre en el cuerpo. El uso del condón es muy importante cuando se practica este tipo de actividad sexual.

- **Sexo oral** se da cuando la boca toma contacto con la vagina, lo cual se llama **cunnilingus** o cuando la boca toma contacto con el pene, lo cual se llama **felación**. Estas formas pueden darse mediante la estimulación individual, de una parte de la pareja a la otra, o mediante estimulación simultánea.

Aunque es una práctica sexual muy corriente, y para muchos muy gozosa, muchas personas tienen reservas a esta práctica. Éstas pueden estar basadas en cuestiones de higiene, tabúes o mitos en relación a lo masculino y lo femenino. Para algunos hombres, el cunnilingus puede no ser aceptable ya que no involucra al pene. Algunas mujeres pueden sentirse incómodas al practicar una felación, o puede resultarles desagradable.

Debe tenerse en cuenta, como en cualquier otra forma de relación sexual, que tanto los fluidos vaginales como el semen pueden transmitir el VIH u otras ITS, sobretodo la sífilis, el herpes y la gonorrea. La boca (encías, labios, lengua) es una zona muy vulnerable a heridas y llagas y por lo tanto puede ser vía de entrada fácil para estas infecciones. Por eso es importante asegurarse de usar mecanismos de protección antes de tener sexo oral. Debemos usar el **condón** en el caso de que se vaya a tener contacto con el pene, o un **cuadrado de látex** en el caso de que se vaya a tener contacto con la vagina o el ano. Podemos obtener un cuadrado de látex cortándolo de un condón.

Las parejas sexuales deben sentirse cómodas para dialogar abiertamente sobre todas las posibles formas de expresión de la sexualidad y deben ser muy respetuosas con los sentimientos de la otra persona. **Las relaciones sexuales deben ser placenteras y satisfactorias y ninguna persona debe ser presionada ni obligada a realizar una actividad que no le gusta.** Si fuera necesario, la pareja puede conseguir ayuda especializada para informarse mejor.

¿QUÉ NOS PASA DURANTE UNA RELACIÓN SEXUAL?

La **respuesta sexual humana** involucra no solamente al cerebro (que recibe los estímulos sexuales, los identifica y responde a ellos) si no también toda una serie de emociones y sentimientos que tienen que ver con nuestra actitud frente a la sexualidad, nuestras experiencias, nuestras expectativas. Durante una relación sexual tanto varones como mujeres experimentamos una serie de fases en la respuesta que varían enormemente tanto en duración como en intensidad.

Comienza con el deseo

Casi cualquier cosa puede desencadenar el deseo: un perfume, un cabello bonito, un roce accidental, un pensamiento. Podemos sentir deseo por una persona del sexo opuesto, o del mismo sexo; por una persona alta o baja; el deseo es diferente para cada persona e incluso el objeto de nuestro deseo varía a lo largo de nuestra vida.

Excitación

Durante la fase de excitación, el cuerpo responde al deseo, y se prepara para un contacto sexual. Los músculos se tensan, los latidos del corazón se aceleran y aumenta la presión sanguínea. Tanto en hombres como en mujeres pueden endurecerse los pezones; los senos de las mujeres aumentan su rigidez. Aumenta el flujo sanguíneo a los genitales, de manera que el clítoris se agranda y el pene se pone en erección. En las mujeres se lubrica la vagina, y en los hombres el escroto se encoge y los testículos se juntan contra el cuerpo.

Meseta

Con los estímulos, generalmente involucrando contacto físico, la fase de excitación alcanza gradualmente una meseta. Durante la fase de meseta, el cuerpo permanece en estado de excitación alta. El contacto no necesita ser genital: los besos o caricias en casi cualquier parte del cuerpo pueden tener este efecto.

Aunque los genitales son casi siempre la parte más sensible de una persona, muchas otras partes pueden producir excitación cuando se tocan o acarician. Estas otras partes, llamadas *zonas erógenas*, pueden incluir los senos, los pies, el cuello, las orejas, la zona **inguinal**, el tórax... Casi cualquier parte del cuerpo puede ser una zona erógena.

El clímax: el orgasmo

Si el estímulo continúa, la excitación puede llevar a mujeres y hombres a experimentar un orgasmo. Durante el orgasmo, unas hormonas llamadas endorfinas se liberan en el cuerpo creando una intensa sensación de placer y relajamiento. Al mismo tiempo se pierde el control muscular y aumenta el ritmo cardíaco y la presión sanguínea.

Para muchas mujeres, la estimulación de la vagina no es suficiente para alcanzar un orgasmo y necesitan estimulación directa en el clítoris. En los hombres, el orgasmo viene casi siempre acompañado de eyaculación. Durante la eyaculación, la próstata y las vesículas seminales se contraen, empujando el semen fuera del pene. Algunas mujeres experimentan eyaculación de líquido vaginal durante el orgasmo.

Resolución

Luego del orgasmo, el ritmo cardíaco y la presión sanguínea decrecen y el cuerpo se distiende totalmente. Los pezones, el pene y el escroto pierden su tensión y se relajan. Muchos hombres experimentan un período "refractario" durante el cual no pueden tener otra erección. Este período es más corto en hombres jóvenes. Muchas mujeres en cambio, pueden tener orgasmos seguidos uno del otro.

DISFRUTAR LA RELACIÓN SEXUAL

Para tener una relación sexual que produzca goce y placer, ambas partes de la pareja deben estar relajadas y sentirse cómodas. Algunas personas pueden demorar en sentirse cómodas con una pareja sexual, incluso existiendo mucha atracción. También puede tomar un tiempo comenzar a tener orgasmos. En cualquier caso, aun habiendo mucho amor e intimidad, el proceso de comprender lo que nos gusta y cómo nos gusta es gradual y necesita de confianza y respeto. Cada persona tiene derecho a hacer sus elecciones, a llevar la relación a su propio ritmo y a cambiar de parecer sobre un determinado tipo de actividad sexual en cualquier momento.

LA MASTURBACIÓN

La masturbación es el acto de acariciar nuestros órganos sexuales (el pene, la vagina), la ingle, los senos u otras partes del cuerpo que son erógenas (sensibles a la estimulación sexual). La masturbación es otra manera por medio de la cual las personas satisfacen su deseo sexual.

Tanto los hombres como las mujeres pueden satisfacer su deseo sexual o experimentar placer sexual a través de la masturbación. Es más, la mayoría de las personas se masturban en algún momento de su vida. Algunos chicos y chicas comienzan a masturbarse instintivamente desde que son pequeños y continúan haciéndolo toda su vida. Algunas personas comienzan durante la pubertad; otras cuando son adultas. Otras personas nunca se masturban y otras piensan que tener fantasías sexuales o masturbarse va en contra de sus creencias religiosas o de su moral. Sin embargo, la masturbación es algo que mucha gente disfruta y puede ser una forma de conocer y satisfacer tu cuerpo.

Existen muchos mitos para desincentivar la masturbación. Veamos algunos de esos mitos:

Dicen que *la masturbación...*

- *Te vuelve loco.*
- *Hace que te crezca pelo en las palmas de tus manos, te salgan granos en la cara y quedes ciego.*
- *Te pone pálido y vacía tu reserva de esperma.*
- *Te debilita y no permite que quedes embarazada.*
- *Hace que pierdas el deseo por el sexo opuesto.*
- *Te vuelve orgulloso.*

También se dice que sólo los hombres se masturban. ¡Ninguno de estos mitos es cierto! La masturbación es considerada algo natural y normal en las personas. Es parte del descubrimiento del cuerpo y sus sensaciones durante el desarrollo. Los expertos en sexualidad humana consideran la masturbación como una manera normal de las personas de expresar su sexualidad sin el peligro de un embarazo no deseado o de una infección de transmisión sexual, como el VIH.

La masturbación como forma de relación sexual

La masturbación recíproca (masturbar a tu pareja y/o ser masturbado/a por ella) es también una forma de relación sexual muy común. Si la practicamos, debemos asegurarnos de tener las manos limpias antes de tocar los genitales de nuestra pareja. Esta es una práctica sexual bastante segura, que puede permitirnos empezar a conocer el cuerpo de nuestra pareja y nuestras reacciones ante el tacto y el placer. Debemos tener cuidado con el contacto de los flujos vaginales o del semen con cualquier llaga o herida que tengamos en nuestras manos o en otras partes de nuestro cuerpo con los que puedan entrar en contacto.

LA ORIENTACIÓN SEXUAL

A medida que vamos creciendo, las personas vamos siendo más conscientes de nuestra orientación sexual. La orientación sexual se refiere al sexo de la persona hacia la que uno se siente sexual o sentimentalmente atraído.

La atracción hacia personas de sexo opuesto se llama **heterosexualidad**. La atracción hacia personas del mismo sexo se llama **homosexualidad**. A los hombres que se sienten atraídos por personas de su mismo sexo se les conoce como gay; y a las mujeres que se sienten atraídas por otras mujeres, se les llama lesbianas. La atracción hacia personas del mismo sexo y personas del sexo opuesto se llama bisexualidad. Aunque estos son los términos más adecuados, en todos los países existen términos ofensivos y dañinos para llamar a estas personas, pues existen muchos mitos y concepciones erróneas, que sostienen que la homosexualidad no es natural.

En algún momento de la vida, la mayoría de personas tenemos sentimientos, pensamientos, sueños o atracciones por personas de nuestro mismo sexo. Dos amigos o dos amigas pueden sentir atracción, gustarse y sentirse físicamente atraídos o atraídas. Estos sentimientos son normales; pueden que sean pasajeros y puede que no. De cualquier forma, son parte del descubrimiento y desarrollo de nuestra identidad sexual.

Algunas personas se sienten siempre atraídas por personas de su mismo sexo. Para ellas, la homosexualidad es una opción de vida. El descubrimiento de la homosexualidad puede ser difícil y quizá te haga sentir diferente y sólo por un tiempo. Si estás pasando por esto, trata de buscar a alguien de tu confianza con quien hablar. Alguien que te escuche y sepa responder a tus preguntas.

De todas maneras, debes saber que descubrir que sientes atracción hacia personas de tu mismo sexo no es motivo para preocuparse o deprimirse. Según el entorno en el que vivas, te será más o menos fácil vivir tu homosexualidad con plena normalidad. Pero no debes olvidar que **todas** las personas tenemos derecho a ser respetadas y a no ser discriminadas por nuestra orientación sexual.

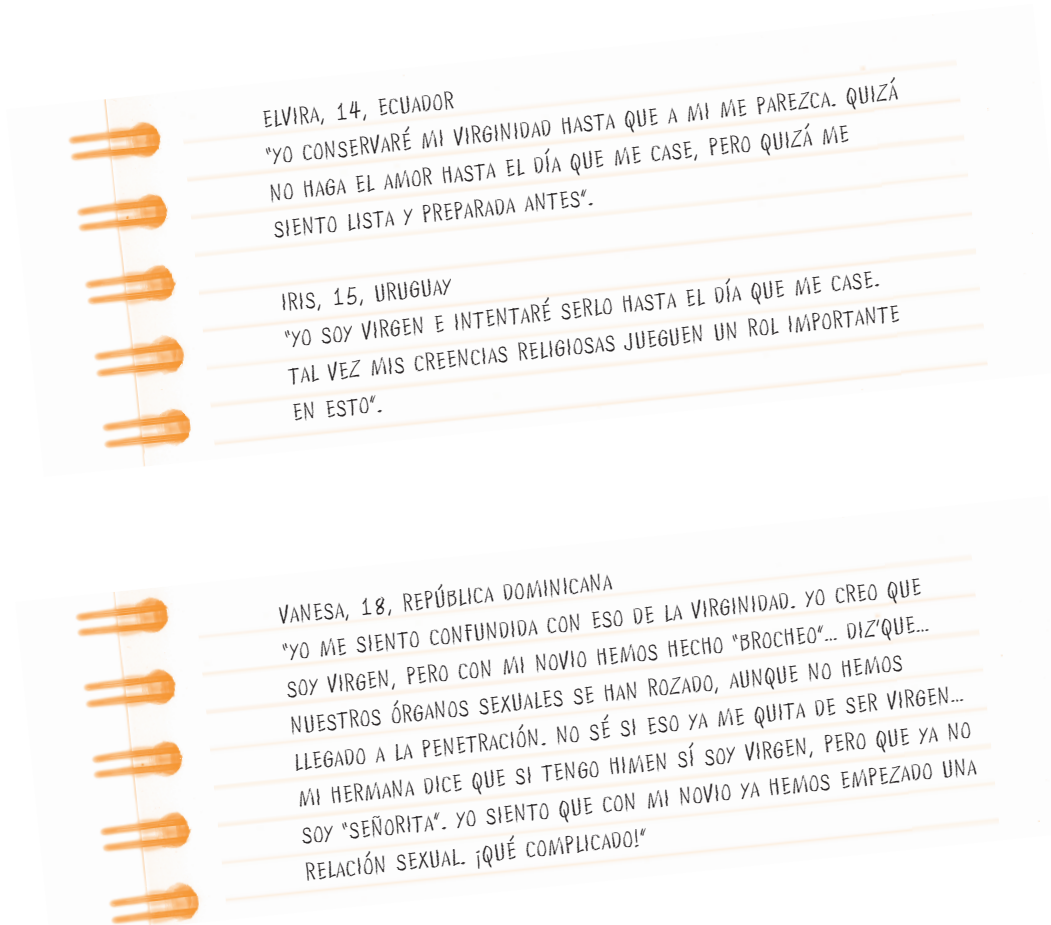
Aunque la mayoría de gente tiene una orientación sexual definida a la que nos mantenemos fieles a lo largo de la vida, para otras personas la orientación sexual puede variar en distintos momentos o etapas de la vida, pudiendo descubrir en algún momento que su orientación sexual cambió.

En algunas culturas y sociedades la homosexualidad está considerada como algo malo; incluso hay quien lo considera un “hábito” que se puede cambiar. Pero los expertos coinciden en que la orientación sexual de las personas y sus cambios no se puede controlar, igual como no decidimos el color de nuestros ojos o piel.

LA VIRGINIDAD

El concepto de virginidad varía entre distintas sociedades, culturas y países. La idea tradicional de virginidad que domina en nuestros países es la que define como virgen a un chico o chica que no ha tenido relaciones sexuales coitales vaginales (penetración del pene en la vagina). Esta es una posible definición de “virgen”.

Otras personas van más allá y definen como virgen a cualquier chica o chico que no ha tenido ninguna clase de contacto sexual con otra persona y que tampoco se ha masturbado. Según doctrinas religiosas más estrictas, son vírgenes las personas que se abstienen no solamente de mantener relaciones sexuales de cualquier tipo, sino también de tener pensamientos sexuales. Vemos pues que la virginidad es un concepto relativo: quiere decir distintas cosas en distintos países del mundo y para distintas personas y colectivos, e incluso hay personas que no usan este concepto.



No existe una evidencia física que “demuestre” la virginidad de una persona, aunque en muchos países y sociedades se sigue considerando que una mujer es virgen si mantiene intacto el **himen**. El himen es una membrana bien delgada ubicada en la abertura de la vagina, que sirve para protegerla durante la niñez. Generalmente al alcanzar la pubertad el himen de una mujer ya se halla semi-perforado para permitir la salida de la sangre menstrual. Algunas chicas nacen sin himen y en otros casos esta membrana se desprende o rasga durante la niñez por muy diversos motivos. En definitiva: no tener himen no es prueba absoluta de haber tenido relaciones sexuales coitales.

Las chicas que todavía conservan el himen intacto al mantener su primera relación sexual coital vaginal, normalmente sangran en el momento de la penetración. Las chicas que tienen poco o ningún tejido del himen puede que no sangren durante la primera relación sexual. Esto no quiere decir que la chica ha tenido relaciones sexuales coitales antes: sólo quiere decir que su himen se rompió antes; quizás al usar un tampón, haciendo deporte, durante su niñez, o quizá nació sin himen.

Hay muchos mitos sobre la virginidad

Existen muchos mitos sobre la virginidad:

1. *Yo he oído que una chica deja de ser virgen practicando deportes, ¿es esto cierto?* **¡No!** Practicar deportes es bueno para las chicas y no es posible que les quite la virginidad. Puede que al hacer deporte se desprenda el himen. Pero como hemos visto, esto no quiere decir que has perdido la virginidad.
2. *¿Pueden algunas hierbas devolver la virginidad a una chica?* **¡No!** Nunca debemos introducir hierbas en la vagina.
3. *Mis amigas dicen que si me mantengo virgen por mucho tiempo, puedo desarrollar enfermedades o anormalidades. ¿Eso no es cierto?* Si tú lo decides así, puedes no tener relaciones sexuales en toda tu vida sin ningún problema.
4. *¿Es verdad que si una chica es virgen por mucho tiempo, su himen se endurecerá y tendrá problemas para tener sexo?* **¡No!** El himen es un tejido membranoso delgado. No se endurece con la edad y esperar para tener relaciones no causa daño.
5. *Puedes reconocer a las personas vírgenes por su apariencia.* **¡Falso!** No puedes reconocer a una persona virgen por su apariencia. Sólo cada persona sabe de su virginidad.
6. *Luego de perder la virginidad, debes continuar teniendo relaciones. ¿Esto no es cierto?* Puedes dejar de tener relaciones cuando quieras y sin ninguna consecuencia.

¿Existen alternativas para ser sexualmente activo y conservar la virginidad?

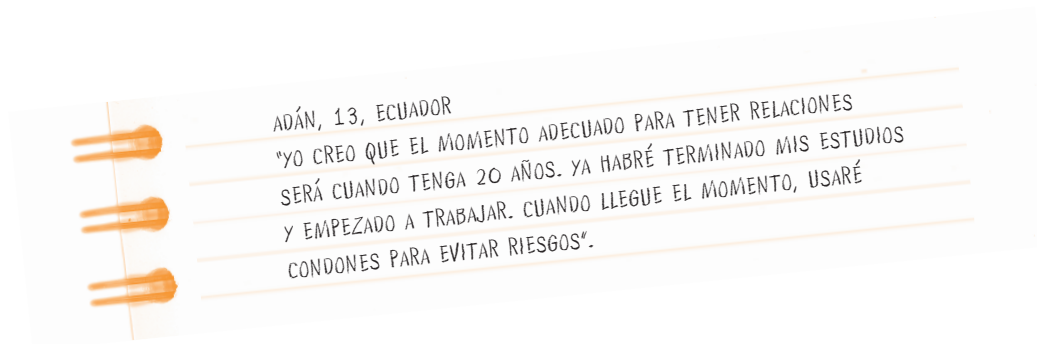
Dado el fuerte arraigo que la idea de virginidad (entendida como abstinencia de relaciones sexuales coitales vaginales) tiene en nuestros países, muchas parejas jóvenes que deciden iniciar su vida sexual buscan prácticas sexuales alternativas que no comprometan la “virginidad vaginal” de las chicas. Es decir: practican el sexo sin penetración vaginal.

¿Qué opinas? ¿Un chico que ha practicado sexo oral sigue siendo virgen? ¿Una chica que ha practicado el sexo anal ha perdido su virginidad? ¿Y una pareja que se ha besado por horas, acariciando y rozando sus genitales? ¡No hay una única respuesta a estas preguntas! Más bien hay tantas respuestas como opiniones y creencias sobre la virginidad.

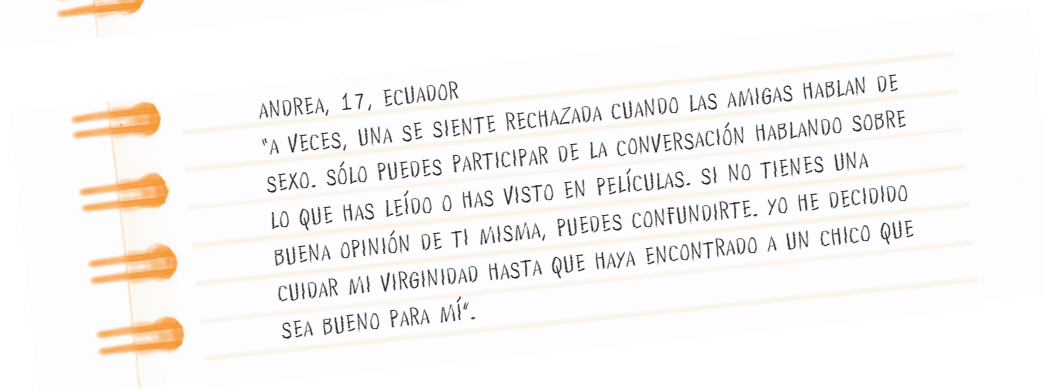
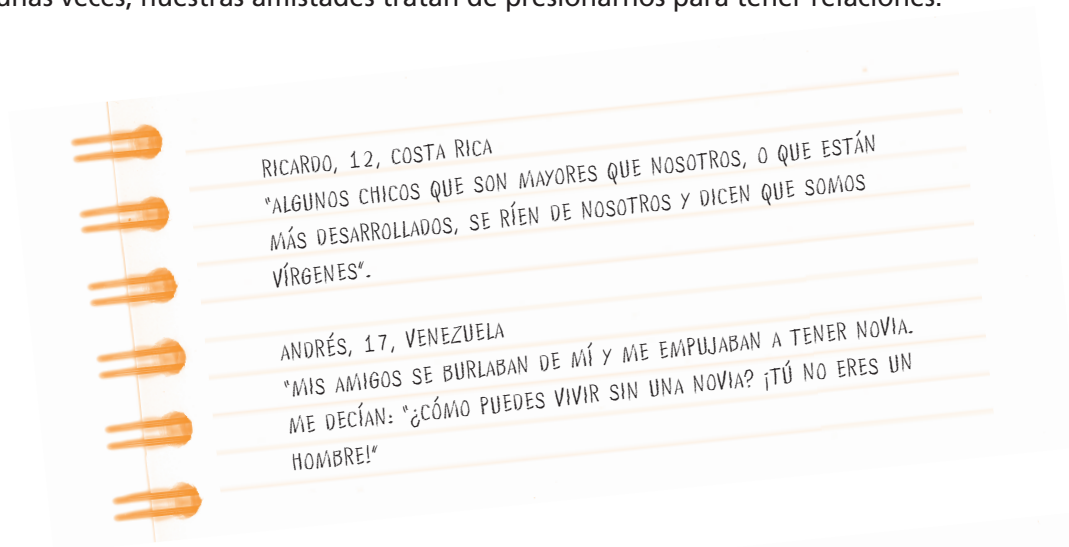
Lo más importante (más importante que el concepto de virginidad que cada uno de nosotros tenga) es que conozcamos bien las medidas que debemos tomar para llevar a cabo cualquier práctica sexual que decidamos experimentar de manera segura y saludable. Recién vimos en este capítulo las medidas que hay que tomar para practicar cualquier tipo de sexo de manera segura y sin poner en riesgo nuestra salud.

TU PRIMERA RELACIÓN SEXUAL

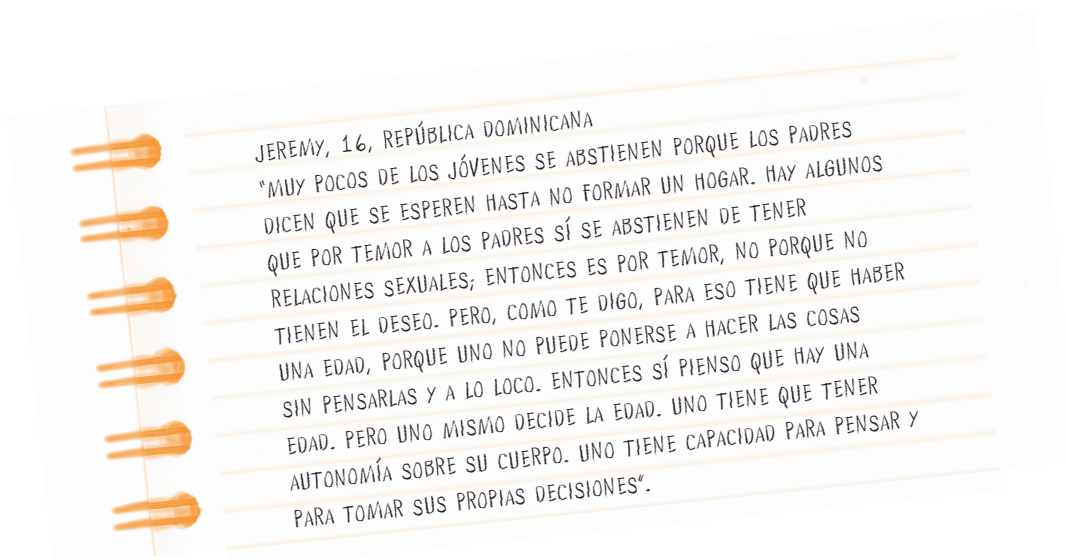
Seas varón o mujer, **tú** tienes el derecho a decidir cuándo y con quién tendrás tu primera experiencia sexual. No dejes que otras personas decidan por ti o te presionen. Tú debes escoger el momento y tú debes escoger a la persona correcta. Espera hasta que tengas la seguridad de que sabrás cómo protegerte contra los embarazos no deseados y las ITS, como el VIH.



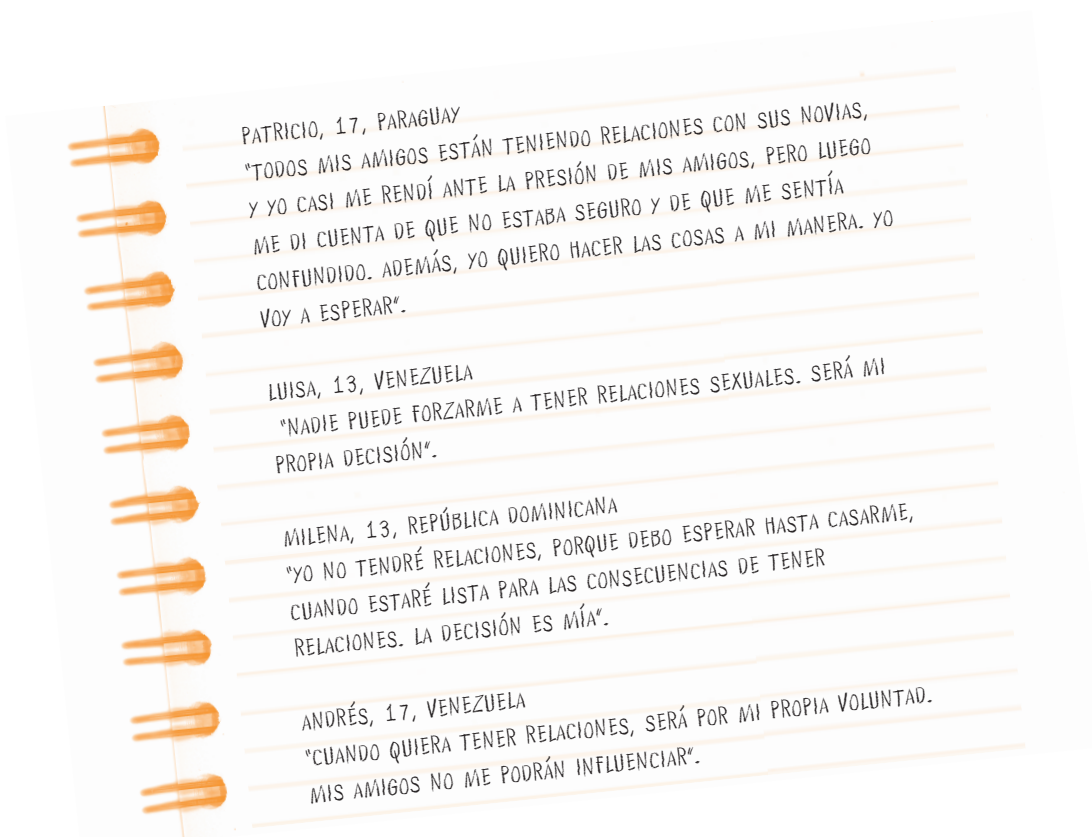
Algunas veces, nuestras amistades tratan de presionarnos para tener relaciones.



Hoy en día, mucha gente joven sabe y está convencida de que la decisión de tener relaciones sexuales debe ser propia y que nadie debe empujarlos a tener sexo, ni a no tenerlo.



Defiéndete frente a la presión de grupo. No tengas relaciones simplemente porque tus amigos te dicen que debes tenerlas. Tampoco dejes de tenerlas porque ellos te digan que "es malo". Lo importante es que SEA TU DECISIÓN y que te informes bien y tomes las medidas de protección adecuadas.



ESTABLECER NUESTROS LÍMITES EN LAS RELACIONES SEXUALES

Algunas personas piensan que las relaciones sexuales son una fuerza poderosa e incontrolable que simplemente ocurre, como los truenos o la lluvia. Pero la verdad es que tener relaciones sexuales es una decisión deliberada. Cuando haces el amor, no es porque la naturaleza te esté controlando. Eres tú quien toma la decisión. Es más, tú tomas muchas decisiones relacionadas a la sexualidad y las relaciones sexuales: ¿Con quién? ¿Qué hacemos? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Cuán seguido? ¿De dónde sacamos el condón?...

Tener relaciones sexuales **es una decisión** muy importante. Tener o no tener sexo puede tener un fuerte impacto en nuestras emociones, en nuestro cuerpo y en nuestro bienestar. Asegúrate de que la decisión sea tuya y de tu pareja. No hagas caso a todas esas voces que te dicen que “todos” las tienen o que “tenerlas es malo”. No siempre es verdad. Además, tú eres tú. Tú no eres “todos”.

Si estás tratando de decidir si debes tener relaciones o no, piensa en esto: ¿Estás listo para cumplir con las demandas de una relación segura? ¿Estás preparado para usar siempre el condón correctamente? ¿Y para recibir consejería sobre anticoncepción de emergencia y hacerte el examen de VIH, por ejemplo, en el caso que se rompa el condón? Mucha gente joven no nos sentimos listos para aceptar todas estas responsabilidades, así que... es mejor ser honesto con uno mismo. Si no estás convencido o convencida de que es el momento adecuado, puedes decir NO y esperar a más adelante, hasta que tengas más claro que puedes con lo bueno y con lo “menos bueno” de ser una persona sexualmente activa.

También necesitas respetar y conocer a tu pareja y ésta debe respetarte y conocerte a ti. Esto toma tiempo. La amistad y la unión entre dos personas no aparecen de la noche a la mañana. Pensar que la relación sexual puede resultar vergonzosa quizá sea una señal de que ésta no es la persona o el momento correcto para ti. Si tú y tu pareja no están listos para tener determinado tipo de relaciones sexuales, establece tus límites y defiéndelos. Nunca hagas algo que tú o tu pareja encuentre desagradable o de mal gusto.

Si tienes pareja...

¿Saben si su relación está lista para que tengan relaciones sexuales?

Este cuestionario les puede orientar.

Responde a las siguientes preguntas con la mayor honestidad y sinceridad posible:

1. ¿Mi pareja y yo nos conocemos bien?

Sí	No	Tal vez	No sé
----	----	---------	-------
2. ¿Sentimos mucha confianza el uno con el otro?

Sí	No	Tal vez	No sé
----	----	---------	-------
3. ¿Nos comunicamos bien?

Sí	No	Tal vez	No sé
----	----	---------	-------
4. ¿Podemos hablar cómodamente sobre las relaciones sexuales?

Sí	No	Tal vez	No sé
----	----	---------	-------
5. ¿Estamos pensando en tener relaciones sexuales porque lo deseamos y no porque nos sentimos presionados?

Sí	No	Tal vez	No sé
----	----	---------	-------
6. ¿Hemos discutido la necesidad de hacernos exámenes de VIH?

Sí	No	Tal vez	No sé
----	----	---------	-------
7. ¿Hemos hablado de cómo protegernos del VIH y otras ITS?

Sí	No	Tal vez	No sé
----	----	---------	-------
8. ¿Hemos acordado usar condón cada vez que tengamos relaciones?

Sí	No	Tal vez	No sé
----	----	---------	-------
9. ¿Sabemos usar el condón y dónde ir para conseguirlos?

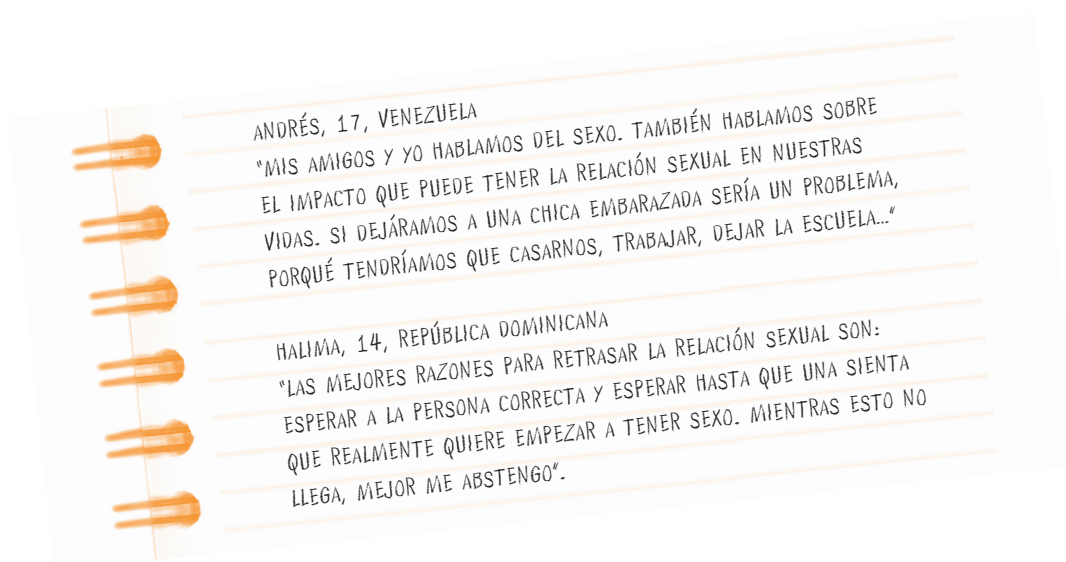
Sí	No	Tal vez	No sé
----	----	---------	-------
10. ¿Mi pareja respetará mi derecho a decir "sí" o "no" en cada acto sexual?

Sí	No	Tal vez	No sé
----	----	---------	-------
11. ¿Respetaré el derecho de mi pareja a decir "sí" o "no" en cada acto sexual?

Sí	No	Tal vez	No sé
----	----	---------	-------

Si contestaste "No", "Tal vez" o "No sé" a alguna de estas preguntas, puede que tú y tu pareja no estén listos para tener relaciones. Quizá sea mejor esperar.

DECIDIR NO TENER RELACIONES SEXUALES



Mucha gente joven decide no tener relaciones por estas razones:

- Temen un embarazo o a una ITS y no quieren correr riesgos.
- Son muy jóvenes, no se sienten listos o listas, y son conscientes de las posibles consecuencias.
- Necesitan tiempo para que la relación madure y se profundice.
- Sienten que tener relaciones sexuales va en contra de sus valores o de su religión.
- Prefieren esperar y concentrarse en sus estudios.
- Quieren asegurarse de que su pareja realmente les ama.

Si debes decidir entre tener relaciones sexuales o **abstenerte**, haz tu propio balance de los pros y contras de cada decisión en tu vida. Ambas cosas pueden traer puntos a favor y puntos menos buenos. Debes pensar cuidadosamente sobre esto, teniendo esto en cuenta que:

- Puedes esperar hasta sentirte seguro y tener toda la información que necesitas para poder cuidarte.
- Tienes derecho a decir NO a la relación sexual y a defender tu decisión.
- Si decides decirle Sí a las relaciones sexuales, debes practicar el sexo seguro para evitar un embarazo o una ITS, incluyendo el VIH. Recuerda: ¡Sin condón, no hay relación sexual ninguna!

CÓMO HABLAR DE LAS RELACIONES SEXUALES CON TU PAREJA

Las decisiones acerca de las relaciones sexuales involucran a dos personas y requieren de buenas habilidades de comunicación. Es importante poder comunicarle a tu pareja aquello que quieres hacer y aquello que no quieres hacer.

Muchas personas nos sentimos incómodas o avergonzadas al hablar sobre las relaciones sexuales, pero normalmente esto se vuelve más fácil con el tiempo y la práctica. Algunos consejos:

- **Piensa por qué quieres o no quieres hacer algo.** Asegúrate de conocer tus razones para que se las puedas comunicar claramente a tu pareja.
- **Practica antes.** Si no estás seguro de cómo hablar sobre las relaciones sexuales con tu pareja, trata de hablar con un amigo o con un asesor primero. Pregúntales cómo tocarían ellos el tema y cómo lo discutirían. Busca ideas para manejar la situación.
- **Escoge un lugar y un momento adecuado.** Busca un buen momento para hablar con tu pareja. Busca un momento en que ninguno de los dos esté distraído y en que ambos estén cómodos. También es importante escoger un buen lugar donde no tengas que preocuparte de que otras personas te oigan.
- **No esperes hasta estar “a punto de” para hablar del tema.** Es muy difícil hablar sobre las relaciones sexuales cuando uno de los dos o ambos están excitados o con ganas de tener relaciones. Asegúrate de hablar acerca del tipo de relación sexual que deseas tener mucho antes de encontrarte *en situación*.



- **Sé honesto acerca de tus sentimientos y de cómo te sientes.** No uses a otras personas o factores como excusas. Por ejemplo, si no quieres tener relaciones porque no estás listo, no digas que es porque le temes a un embarazo no deseado o a que tu madre se entere. Si dices eso, tu pareja puede pensar que lo que quieres es usar un condón o ir a un lugar más privado. Para evitar malentendidos, sé honesto y directo acerca de tus sentimientos.
- **Defiende tu posición y no te dejes llevar por la presión.** Aun las personas que admiras mucho pueden empujarte a hacer cosas que tú no quieres hacer. Esta presión puede ser muy difícil de sobrellevar porque tú quieres a la persona y quieres que sea feliz. Sin embargo, debes recordar que las personas que te aman no querrán hacer nada que te haga sentir incómodo. Si tú deseas tener relaciones sexuales y tu pareja no lo desea, tal vez están en momentos diferentes de la vida y deben conversarlo. Si por el contrario no deseas tener relaciones sexuales y tu pareja insiste en presionarte a tenerlas, debe ser porque no entiende cómo te sientes o porque no le importan tus sentimientos. Defiende tu posición y asegúrate de que tu pareja sepa qué quieres.



- **Presta atención a tus sentimientos y a tus instintos.** Si sientes en el corazón que algo no es bueno para ti, no lo hagas. Espera hasta que no tengas miedos, ni dudas ni preocupaciones.
- **Date siempre la oportunidad de cambiar de opinión.** Imagínate que le dijiste a tu pareja que no tendrías relaciones sexuales y que ahora ya quieres. Esto no es grave. Tienes derecho a cambiar de parecer. Y si ya has tenido relaciones sexuales anteriormente, puedes dejar de tenerlas si así lo deseas. No hay ningún problema en parar. No te tienes que justificar por ello. Simplemente recuerda que las personas tenemos derecho a cambiar de opinión.

Resumen del Capítulo 9

El sexo, la sexualidad y las relaciones sexuales

A medida que las personas crecemos, nos volvemos más conscientes de nuestros deseos sexuales, de nuestra sexualidad, de cómo nos sentimos, pensamos y nos comportamos como hombre o mujer y de qué queremos de las relaciones con otras personas. Vivir nuestra sexualidad en forma libre, segura y placentera es parte de nuestros derechos humanos.

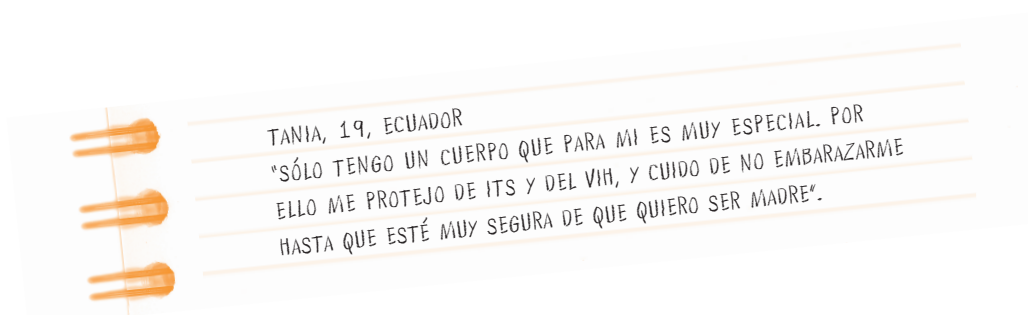
- **Ser una persona sexualmente saludable significa que sabemos expresar nuestra sexualidad de maneras que no sean dañinas ni para nosotros ni para los demás.** Significa que sabemos lo que queremos como relación y que no corremos riesgos (como tener relaciones sexuales sin protección) lo cual pudiera resultar en un embarazo no deseado o una ITS, incluyendo el VIH.
- Todos tenemos deseos sexuales, aunque **no necesitamos tener una relación sexual cada vez que tenemos deseos sexuales.** Las relaciones sexuales son sólo una forma entre otras en que las personas expresamos nuestros deseos sexuales. Pero hay muchas otras maneras de expresar los deseos sexuales: hablar, abrazarse o besarse, entre otras.
- En nuestros países acostumbra a llamarse “virgen” al chico o a la chica que no ha tenido relaciones sexuales coitales. Más importante que la “virginidad” de cada uno, es saber como tener cualquier tipo de relación sexual de manera segura y sin poner en riesgo nuestra salud.
- Las relaciones sexuales no se limitan a la penetración. Hay otras formas de relación sexual. Si las vamos a practicar, antes debemos conocer las medidas que hay que tomar para mantenernos sanos y seguros.
- **Esperar a tener relaciones sexuales te mantendrá seguro.** Nunca te hará daño esperar. Mucha gente joven decide esperar porque considera que no se siente lista. Todos tenemos el derecho de no tener relaciones sexuales, si así lo deseamos.
- **Es indispensable llevar una vida sexualmente responsable si somos personas sexualmente activas.**
- La mayoría de personas que se han infectado por VIH en nuestros países, han sido infectados por transmisión sexual. **Si no estás listo para protegerte a ti y a tu pareja usando condón, no estás listo para tener relaciones.**

Hablar de las relaciones sexuales con la pareja puede parecer difícil al principio, pero es muy importante poder decirle lo que estamos dispuestos a hacer y lo que no, para que no haya malentendidos. Busca un buen momento para hablar; no esperes hasta estar *a punto de....* Sé honesto respecto a lo que sientes y no te sientas obligado a hacer algo en contra de tu voluntad.

Recuerda que aunque hayas tenido relaciones anteriormente, siempre puedes optar por dejar de tenerlas. No hay ningún problema con parar. Si no puedes protegerte contra los embarazos, el VIH y otras ITS, no deberías tener relaciones sexuales.

CAPÍTULO 10

Cuidar tu salud sexual: prevención del VIH y otras ITS



Tu cuerpo es especial. ¿Lo estás protegiendo y cuidando bien? Hay muchas cosas que debemos saber para mantenernos saludable y proteger nuestra salud sexual.

Cuando la mayoría de las personas piensa en los problemas de salud sexual y reproductiva, piensa en las infecciones de transmisión sexual y el VIH. Éstos son problemas serios, y por ello es una buena idea saber cómo cuidar tu salud y reducir los riesgos.

LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

Las **infecciones de transmisión sexual (ITS)** son infecciones que se transmiten de una persona infectada a otra a través del contacto sexual (ya sea vaginal, oral o anal) a través del contacto de los fluidos corporales entre dos personas: semen, fluido vaginal y sangre, y algunas a través del contacto con piel infectada. Las ITS pueden ser transmitidas de hombre a mujer, de mujer a hombre y entre personas del mismo sexo.

Hay distintos tipos de ITS. La más grave y quizás la que más conocemos es el Virus de Inmunodeficiencia Humana: el VIH. El VIH es el causante del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA). Para obtener más información, lee la sección sobre el VIH y el SIDA en este capítulo.

Otras ITS como la sífilis, el herpes, la clamidia y gonorrea también son infecciones muy serias que si son identificadas y tratadas debidamente pueden curarse, pero que pueden ocasionar graves problemas de salud si no son tratadas a tiempo. Por ejemplo, pueden causar infertilidad (tanto en los chicos como en las chicas) o facilitar la entrada del VIH en el cuerpo.

¿Qué sabemos de los distintos tipos de infecciones de transmisión sexual (ITS)?

Todas las ITS nos hacen más vulnerables a contraer el VIH.

10

Algunas ITS son infecciones **producidas por bacterias** y son curables. Éstas son:

- La **chancroide** causa heridas dolorosas en los genitales y a veces ganglios inflamados en la entrepierna. Los ganglios pueden inflamarse hasta el punto de explotar. Las heridas asociadas con la chancroide aumentan los riesgos de contraer el VIH.
- La **clamidia** se transmite a través del contacto sexual y por el intercambio de ropa interior. Puede permanecer inactiva por un tiempo antes de ocasionar problemas. Los síntomas incluyen secreciones del pene o vagina, una sensación de ardor al orinar, dolor en el acto sexual para las mujeres y dolor e hinchazón en los testículos en los hombres. A menudo, sin embargo, no hay síntomas; 75% de las mujeres y 25% de los hombres no presentan ningún síntoma. Si la clamidia no es tratada, la infección puede regarse ocasionando inflamaciones en el útero o la matriz e infertilidad. En los hombres, la clamidia sin tratar también puede ocasionar infertilidad.
- La **gonorrea** provoca una secreción amarilla/verde y dolor al orinar para muchos hombres. Sin embargo, algunos hombres no tienen síntomas. Algunas mujeres también pueden tener secreciones, pero la mayoría de las mujeres no tienen síntomas. Si esta infección no es detectada y tratada, se desarrollará y provocará infertilidad. Una mujer embarazada e infectada con gonorrea puede transmitírsela al bebé. Ya infectado, el bebé corre riesgos de ceguera.
- La **sífilis** provoca una úlcera pequeña e indolora en el lugar de la infección, usualmente los órganos sexuales o la boca, la cual aparece de 9 a 90 días luego de la infección. Esta úlcera desaparece a los pocos días y puede pasar desapercibida. La infección puede permanecer inactiva en el cuerpo por un tiempo. Luego, un brote que no pica aparece. Otros síntomas incluyen: fiebre leve, fatiga, dolor de garganta, pérdida del cabello, pérdida de peso, ganglios inflamados y dolor muscular. Si la sífilis no es tratada, puede ocasionar serios problemas de salud en el futuro. Provoca problemas cardíacos en la mayoría de los casos y en su fase terminal, la infección ataca al cerebro. Las mujeres embarazadas, pueden pasar la sífilis al feto y esto puede provocar abortos o bebés que nacen muertos. Los bebés que nacen con sífilis son muy enfermos. El tratamiento de la sífilis puede darse en cualquier momento luego de la infección, pero si se detecta a tiempo el tratamiento es más corto y más exitoso.
- La **tricomoniasis** provoca una secreción olorosa, picazón y dolor en las mujeres. Los hombres, normalmente, no presentan síntomas. Los síntomas empiezan de 3 a 28 días luego de la infección.

Algunas ITS son **provocadas por virus** y no pueden ser tratadas fácilmente o del todo. Estas incluyen:

- El **herpes** no puede curarse con antibióticos. Se transmite a través de la penetración sexual o del contacto con piel infectada. El herpes provoca pequeñas ampollas o llagas en los genitales o alrededor de la boca. Las ampollas pueden ser acompañadas de fiebres altas, dolores y ganglios inflamados. Las ampollas se rompen luego de 2-4 días y se curan. Una vez infectada, la persona estará infectada de por vida. La frecuencia de las crisis dependerá del estado de la salud de la persona. Las personas que viven con el VIH tienen ataques de herpes frecuentes. Una mujer embarazada e infectada con herpes puede transmitírselo al bebé. Ya infectado, el bebé corre riesgos de ceguera, daño cerebral o muerte. Además, el herpes incrementa las posibilidades de tener un aborto o un parto temprano.
- El **Virus del Papiloma Humano** causa verrugas en o alrededor de los órganos sexuales. Estos bultos cubiertos de piel pueden ser difíciles de identificar, especialmente si se sitúan al interior de la vagina de la mujer. Usualmente aparecen de 3 semanas a 9 meses después de la infección. Este período de incubación dificulta saber qué produjo la infección. La persona infectada puede transmitir el virus sin saberlo. Las verrugas se tratan con una sustancia ácida y no debe permitirse la penetración sexual hasta que hayan desaparecido completamente. Es necesario que las personas se hagan una prueba para saber si tienen el virus. Las mujeres infectadas con este virus tienen mayores probabilidades de desarrollar cáncer cervicouterino.

Las ITS deben ser detectadas por profesionales de la salud. Si presentas algún síntoma de los mencionados, acude a los servicios de salud. Nunca te automediques.

Existen tres formas de evitar las ITS:

1. No tener relaciones sexuales: retrasar el inicio de las relaciones sexuales o dejar de tenerlas.
2. Si tenemos relaciones sexuales, **usar siempre y correctamente el condón** desde el principio hasta el final de la relación sexual. El condón debe usarse, sin importar si ya se están usando otros métodos anticonceptivos, pues es el único método que nos protege de las ITS y el VIH.
3. Antes de empezar a tener relaciones sexuales, ir con nuestra pareja a hacernos exámenes de ITS, incluyendo el examen de VIH, llamado prueba de ELISA. Dependiendo de cuándo fue la última vez que tuvimos relaciones sin protección, puede que necesitemos más de un examen para asegurarnos de que no tenemos el VIH. Asegurarnos de que ni nosotros ni nuestra pareja tiene una ITS antes de iniciar la relación sexual, y permanecer fiel a la pareja (es decir, mantener relaciones sexuales exclusivamente con ella) también puede protegernos de las ITS.

Hay estas tres maneras de protegerte; sin embargo, debemos tomar en cuenta muchas otras cosas. Por ejemplo, si hemos tenido relaciones sexuales y hemos decidido parar (dejar de estar sexualmente activos), debemos ser examinados. Puede que tengamos una ITS y que no lo notemos.

Si tú y tu pareja usan condón todo el tiempo, ¡están haciendo lo mejor para protegerse! Sigán así. Muchas personas usan condón cuando empiezan a tener relaciones sexuales con una pareja, pero luego de un tiempo, empiezan a pensar: *"Yo confío en mi pareja... así que podríamos dejar de usar el condón"*. ¡Esto no funciona! El uso del condón no debe ser sinónimo de desconfianza en la pareja. Aun si ambos se hacen exámenes de ITS y salen negativos, lo mejor es seguir utilizando condones para evitar cualquier riesgo de infección en el futuro. De hecho, podría ocurrir que uno de los dos tuviera relaciones con otra persona que sí esté afectada por una ITS, y transmitirla a la pareja. Lo más seguro es usar siempre el condón.



Todos estamos en riesgo de contraer una ITS, incluyendo el VIH, pero... las mujeres son más vulnerables.

Tanto los hombres como las mujeres pueden contraer una ITS. Si no se utiliza el condón durante la relación sexual (ya sea vaginal, anal u oral) y el hombre eyacula dentro del cuerpo de la mujer, el semen entra en el cuerpo de la mujer. Esto incrementa los riesgos de desarrollar una infección en el útero, en las trompas de Falopio o en los ovarios, en el caso del **sexo vaginal** con una persona que tiene una ITS. También el sexo anal y oral pueden transmitir una ITS: el **sexo anal** desprotegido puede ocasionar la aparición de ITS como el papiloma virus en el ano (que puede causar cáncer de **colon**). Por medio del **sexo oral** puede transmitirse un herpes y algunas otras ITS, a través del contacto de fluidos y de la piel.

Por razones tanto fisiológicas como sociales las chicas jóvenes están en situación de especial vulnerabilidad de contraer una ITS incluso el VIH:

- Las chicas tienen mayor riesgo porque el cuello uterino y la vagina de una mujer joven son más delicadas que las de una mujer adulta. La vagina puede rasgarse con más facilidad durante la relación sexual, lo cual incrementa las posibilidades de contraer una ITS.
- Algunas mujeres no tienen las posibilidades, la información o la confianza necesarias para exigir a sus parejas el uso del condón en cualquier relación sexual (vaginal, oral o anal). O se encuentran en situaciones en que no pueden ni sugerirlo, porque su pareja no quiere dialogar sobre el uso del condón.
- En los casos de violación o de abuso sexual obviamente una mujer no puede parar al agresor para pedirle que utilice un condón. Todas estas situaciones vienen dadas por la cultura machista, que de manera injusta considera que la última palabra en las relaciones sexuales la tiene el hombre, y que desempodera a la mujer para tomar y ejecutar sus propias decisiones (como la de protegerse de ITS). El **condón femenino** es el mejor método anticonceptivo que puede emplear la mujer que se encuentre en esta difícil situación, para protegerse de ITS y de un embarazo no deseado. Sin embargo, por el momento este método no está disponible en todos los países o tiene altos costos, lo que los hace de difícil acceso para la gente joven.
- El trabajo sexual pone en un alto riesgo de infección a las mujeres jóvenes, cuando no se usan o no se tiene acceso a condones, ya sean femeninos o masculinos.

¿CÓMO SABER SI TENEMOS UNA ITS?

Muchas personas que están infectadas con una ITS no tienen síntomas evidentes. Por ejemplo, no hay señales a primera vista que nos indiquen si tenemos el VIH. Otras ITS como la sífilis y algunas hepatitis tampoco presentan síntomas evidentes. Es por esta razón que debemos pensar en si hemos corrido el riesgo de contagiarnos con una ITS. Si hemos tenido relaciones sexuales sin protección en el pasado, y sospechamos que podemos habernos infectado, debemos hacernos el examen.

Por otro lado, si notamos picazón, una llaga o brote en los genitales, debemos ver a un proveedor de salud inmediatamente, aun si los síntomas desaparecen. Algunas ITS presentan síntomas que luego desaparecen. Por ejemplo: las llagas de la sífilis siempre desaparecen completamente, las del herpes, vienen y van. Ante cualquier sospecha de que podemos tener una ITS: debemos ir a un centro de salud a hacernos una revisión.

Si alguna vez notas una llaga, brote o herida en tus genitales, debes ir a un centro de salud a examinarte. Aun si los síntomas de una ITS desaparecen, la infección permanece y no se cura por sí sola.

¿Cuáles son las señales y los síntomas de una ITS?

Algunas ITS no muestran señales obvias, especialmente en las mujeres. Pero otras ITS sí tienen síntomas. Algunas señales de ITS en *chicos* son:

- una herida, llaga, úlcera, brote, o ampolla en o alrededor del pene;
- una secreción que parece pus que sale del pene;
- dolor o sensación de ardor al orinar;
- dolor durante la relación sexual;
- dolor e inflamación de los testículos; e
- hinchazón y desarrollo anormal de los órganos genitales.

Algunas señales de ITS en *chicas* son:

- secreción vaginal gruesa que arde o que tiene un olor o color raro;
- dolor en el bajo abdomen;
- dolor o sensación de ardor al orinar;
- dolor durante la relación sexual;
- sangrado vaginal anormal e irregular;
- picazón en el área vaginal; e
- hinchazón y desarrollo anormal de los órganos genitales.

Chicos: estemos sexualmente activos o no, debemos familiarizarnos con la apariencia de nuestros genitales. Si sabemos cómo se ven cuando estamos saludables, será más fácil reconocer los síntomas de una infección. Podemos usar un espejo para examinarnos los genitales. La sífilis, por ejemplo, provoca llagas indoloras y por eso es difícil notarlas a menos que te fijas.

Chicas: es igualmente importante que conozcamos como se ve nuestra vulva cuando está sana, así como la apariencia y el olor normal del flujo vaginal. El flujo vaginal normal tiene las siguientes características:

- se parece a la clara de huevo: claro o blancuzco;
- tiene un olor neutral;
- no pica.

A veces las ITS hacen que el fluido vaginal se torne amarillo o verde e incluso que tenga mal olor. Otras infecciones que no son transmitidas sexualmente también pueden producir un flujo vaginal anormal. El final de este capítulo contiene más información sobre este tema. Una mujer que no haya tenido relaciones sexuales puede tener una de estas infecciones.

Recordemos: si notamos algo diferente en nuestras secreciones o genitales, debemos ir a un centro de salud para examinarnos. Si nuestra pareja nota algo diferente en sus genitales, nosotros también debemos hacernos un examen médico, aunque nos sintamos bien.

EXAMEN DE ITS

Si hemos tenido relaciones sexuales sin protección, debemos hacernos un examen de ITS, aunque no tengamos síntomas. Ir a hacernos este examen puede ponernos nerviosos. Es probable que tengamos que contar algo sobre nuestras prácticas sexuales a algún o alguna proveedor de salud. No hay nada de que avergonzarse, pues tu cuerpo y tu sexualidad no deben ser motivo de pena. Es nuestro derecho acceder a servicios y recibir la mejor atención y para ello debemos proveer la información necesaria.

En los servicios de salud puede que nos encontremos con personal sanitario que nos escucha y nos atiende bien. Pero puede que haya profesionales de la salud que después de contarle el motivo de nuestra visita, nos juzgue o nos regañe. En los servicios de salud debemos exigir **calidad de atención**. Es decir:

- Los servicios deben estar **abiertos a todas las personas jóvenes**: casadas, unidas, con pareja o solteras, muchachos y muchachas, cualquiera que sea nuestra religión, raza o etnia, orientación sexual o capacidad física y mental.
- Los centros de salud que atienden a gente joven deben estar en lugares **accesibles**, que nos sean fáciles de encontrar y a los que podamos llegar fácilmente. Los horarios de atención a gente joven deben ser compatibles con los horarios de la escuela y deberían atender también los fines de semana. En el centro de salud deben darnos información de los servicios que el centro ofrece. Si nos solicitan que pidamos una cita previa y nuestra visita es urgente, tenemos que insistir en que nos atiendan a la brevedad posible. Si el servicio que necesitamos tiene un costo, debemos exigir que el precio sea razonable.
- Un **servicio que atiende con calidad** debe darnos a elegir entre que nos atienda personal de salud masculino o femenino, y deben darnos la opción de que nos atienda siempre la misma persona. Deben permitirnos que si queremos, nuestra pareja o amigo o amiga de confianza nos acompañe durante la visita. Deben darnos información completa sobre cualquier método anticonceptivo y/o sobre el tratamiento que vamos a recibir. Si en el centro de salud al que lleguemos no pueden atender nuestro caso, deben referirnos a otra clínica o puesto de salud.

En muchos centros de salud, centros amigables para jóvenes o clínicas de planificación familiar podremos obtener consejería y respuestas a preguntas tan importantes como:

- ¿Debo hacerme el examen de VIH (prueba de ELISA)?
- ¿Cómo puedo hablar con mi pareja acerca del uso del condón?
- ¿Debo usar anticonceptivos? ¿Qué método es el método adecuado para mí?

Veamos a continuación lo que debemos hacer si descubrimos que tenemos una ITS:

- Debemos tomar todos los medicamentos que nos dé el proveedor de salud.
- Debemos asegurarnos de que nuestra pareja también reciba el tratamiento adecuado ya que si no recibe tratamiento puede volver a infectarnos. Aunque ya hayamos roto con esa persona, debemos avisarle para que se examine y busque tratamiento. Si no se lo decimos y no muestra síntomas, nuestra ex pareja no sabrá si tiene una ITS. Si la tiene y no lo sabe, no hará nada para evitar que la infección le cause lesiones, ni para proteger a otras personas. Puede ser bien difícil hablar con nuestra pareja o ex pareja sobre ITS pero debemos encontrar el valor para hablarle y sugerirle que se examine.



Decir a nuestra pareja que tenemos una ITS puede ser difícil, pero es muy importante hacerlo.

- Debemos evitar tener relaciones sexuales hasta que el proveedor de salud nos lo indique, y seguir al pie de la letra sus indicaciones.
- Es fundamental hablar sobre salud sexual con nuestra pareja para que ambos nos protejamos.
- Debemos desinfectar nuestra ropa interior y la de nuestra pareja (la podemos hervir o remojar en agua con cloro).
- ¡Nunca debemos auto-medicarnos contra una ITS! Debemos conseguir los medicamentos correctos de manos del proveedor de salud. Si utilizamos el medicamento de forma incorrecta o no terminamos el tratamiento, podemos provocar que el virus que causó la infección se vuelva resistente a los tratamientos, y nos va a ser más difícil curarnos. No debemos compartir los medicamentos con nuestros amigos o amigas.
- Una vez nos hemos curado, debemos asegurarnos de **utilizar siempre un condón** para no volver a infectarnos durante una relación sexual.

EL VIH Y EL SIDA

El VIH, o Virus de Inmunodeficiencia Humana, es el virus que causa el SIDA, el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. El SIDA es la enfermedad que se desarrolla en la última etapa de infección del VIH y que destruye progresivamente las defensas del cuerpo contra las enfermedades.

Las personas infectadas con el VIH son "seropositivas". Cuando el VIH entra en el cuerpo, ataca al sistema inmunológico, el cual normalmente protege el cuerpo contra infecciones. Con el tiempo, el organismo de una persona infectada se vuelve incapaz de luchar contra las infecciones e inclusive contra las enfermedades comunes que en otras circunstancias no serían graves. Cuando el organismo ya no puede defenderse contra estas enfermedades, la persona tiene SIDA. Por el momento no existe una vacuna para prevenir la infección por VIH y no existe cura para el SIDA una vez que se ha contraído.

Toma bastante tiempo notar los síntomas del virus, así que una persona infectada puede parecer sana por muchos años y no saber que tiene el VIH. Durante este tiempo, puede infectar a otras personas sin saberlo. De hecho, durante las tres semanas después de haberse infectado por VIH, una persona es altamente infecciosa y puede contagiar el virus con mucha facilidad (fase de infección aguda), con el agravante de que en este periodo de tiempo, la persona infectada no sabe que es VIH positiva. Pasadas las tres semanas, se pasa a la fase de infección asintomática, que puede durar meses o años, y en la que se reduce la capacidad infecciosa.

El período de tiempo que le toma a una persona desarrollar señales de la presencia del VIH depende del estado de su sistema inmunológico y de la agresividad del tipo de virus. No todas las personas infectadas por el VIH presentan la enfermedad del SIDA, aunque muchas desarrollan la enfermedad a la larga. Lo más frecuente es que si no ha recibido tratamiento, al cabo de unos cinco o diez años, una persona infectada por el VIH padezca los síntomas de la enfermedad.

Como el virus ataca al sistema inmunológico del organismo y hace que la persona se vuelva más vulnerable a infecciones, los síntomas varían mucho dependiendo de la infección o enfermedad que desarrolla la persona. Algunos de los síntomas más comunes son:

- inflamación de las glándulas linfáticas;
- severa pérdida de peso y fatiga;
- sudoración, especialmente en la noche;
- fiebres recurrentes;
- diarrea severa y persistente;
- náusea y vómito;
- tos persistente; y
- salpullidos en la piel y llagas en la boca.

Aunque no existe cura para el VIH, hay algunas medicinas que ayudan a las personas a vivir con el VIH por muchos años sin enfermarse y que mejoran la calidad de vida de las personas que ya han desarrollado el SIDA. Es el caso, por ejemplo, de los antiretrovirales (ARV): estos medicamentos impiden la progresión del virus (aunque no lo elimina). La eficacia de los ARV en el tratamiento del SIDA ya es ampliamente reconocida. Estos medicamentos están disponibles en bastantes países de América Latina y el Caribe aunque todavía resultan caros, de manera que a la práctica sólo son accesibles a las personas que tienen dinero para pagar su alto costo. Algunos países, como Perú, Argentina o Brasil, han hecho el esfuerzo de entregar ARV por el sistema público de salud. Asimismo la importación y la producción en nuestros países de **medicamentos genéricos** más baratos para el tratamiento del SIDA se ven obstaculizadas por los sistemas de protección de patentes de producción de las grandes firmas farmacéuticas. En nuestros países hay organizaciones no gubernamentales (ONG) y colectivos organizados para promover la reducción del coste de los ARV y para combatir estas barreras legales que imponen algunas empresas farmacéuticas. Estas ONG también hacen incidencia política ante los gobiernos para que éstos asuman la compra y la entrega de ARV libre de coste a la población afectada por el VIH y el SIDA. El SIDA es una enfermedad que afecta la vida de muchas personas y, por lo tanto, los gobiernos deben asignar fondos para garantizar que sus ciudadanos afectados puedan ejercer el derecho a acceder a los medicamentos y últimos avances de la tecnología científica.

Lo mejor que podemos hacer para cuidar nuestra salud sexual es prevenir que el VIH entre en nuestro cuerpo. ¿Cómo?

- Las relaciones sexuales desprotegidas son la principal vía de transmisión del VIH. Por ello, debemos buscar información sobre los métodos de protección y usarlos en nuestras relaciones de pareja.
- Si tenemos relaciones sexuales, debemos **usar siempre condones**. El condón nos proteger del VIH y de otras ITS si lo usamos siempre y de forma correcta, y nos protege también del embarazo no deseado.

- Debemos saber si tenemos el VIH o no, sobretodo antes de iniciar una relación sexual, y procurar que nuestra pareja también conozca su estatus de VIH.
- No debemos compartir rasuradoras, agujas, inyecciones, equipos de perforación u otros elementos punzantes. Si vamos a hacernos un *piercing* o un tatuaje, debemos asegurarnos de que los utensilios para hacerlos han sido esterilizados.
- Nunca podemos saber si una persona tiene o no tiene el VIH o el SIDA por su apariencia física. No debemos tener relaciones sexuales desprotegidas con una persona porque *"nos parece que no es el tipo de gente que tiene el SIDA"*. No hay tipo de gente que tiene el SIDA y tipo de gente que no. Todos nosotros y todas nosotras podemos contraer el VIH si hemos estado expuestos a situaciones de riesgo, como las relaciones sexuales no protegidas.

Las distintas facetas del VIH

Existen varios tipos de VIH: el VIH 1 y el VIH 2 son los dos tipos reconocidos actualmente. En todo el mundo, el más común es el VIH 1, que es también el más prevalente en América Latina y el Caribe. El VIH 1 y el VIH 2 pueden causar el SIDA. No obstante, en el caso del VIH 2, el periodo que transcurre entre la primera infección y la enfermedad es más largo que en el caso del VIH 1.

La mayoría de las personas que contraen el VIH desarrollan el SIDA entre cinco y diez años luego de la infección. Este tiempo es un promedio y depende de muchos factores, entre los cuales:

- el tipo de VIH (VIH 1 ó VIH 2);
- el contexto socioeconómico y sanitario y el acceso a medicamentos y tratamientos para controlar los síntomas;
- el apoyo psicológico que recibe la persona infectada; y
- su estado físico.

Recuerda que las infecciones del VIH se desarrollan de manera diferente en cada persona. Un diagnóstico positivo de VIH no significa una condena de muerte. Hay personas VIH positivas que han estado infectadas por veinte años y que aún no han desarrollado el SIDA. ¡Debemos vivir en positivo!

10

¿CÓMO ENTRA EL VIH EN EL CUERPO?

El VIH se transmite principalmente a través del contacto sexual o del contacto directo con los fluidos corporales. En América Latina y el Caribe, la gran mayoría de personas que viven con el VIH se infectaron a través del contacto sexual. Es más fácil que un hombre infecte a una mujer de que una mujer infecte a un hombre porque, como ya hemos visto, la mujer es fisiológicamente más vulnerable al virus.

Cuando un hombre tiene relaciones sexuales desprotegidas con una mujer infectada también se expone a contraer el VIH: su pene está expuesto a fluidos vaginales que pueden portar el VIH y el virus puede transportarse hasta dentro de la uretra (el tubo dentro del pene). Si el hombre no ha sido circuncidado, el virus puede alojarse debajo de la piel del prepucio y pasar a la sangre, especialmente si hay llagas, rasguños o cortes.

En las relaciones sexuales entre dos hombres también pueden transmitirse las ITS, incluido el VIH, durante las siguientes prácticas sexuales: sexo oral no protegido, penetración sin uso del condón y uso compartido de juguetes sexuales sin tomar las medidas de higiene necesarias.

El VIH también puede transmitirse de otras maneras:

- De una madre a su infante durante el embarazo, el parto o a través de la lactancia.
- A través del contacto con la sangre de una persona infectada: a través de una transfusión de sangre; al compartir agujas; o al entrar en contacto con sangre infectada de la forma que sea. Actualmente, la mayoría de los bancos de sangre examinan cuidadosamente el producto para asegurarse que no esté infectado con el VIH.

No se ha registrado jamás un caso de infección de VIH a través del **contacto de la saliva** que se comparte durante un beso. Sin embargo, si una persona tuviera una herida en la boca y besara a otra persona viviendo con el VIH que también tuviera una herida o llaga abierta en la boca, podría haber infección.

Como el VIH se aloja en el **semen y los fluidos vaginales**, el sexo oral (cunnilingus y felación) también tiene un factor de riesgo: si una persona tiene un corte en la boca y entra en contacto con el semen o fluido vaginal de una persona infectada, podría contraer el VIH.

El VIH **no se transmite a través del contacto corporal** casual: abrazos, apretones de manos o caricias no transmiten el VIH, ya que el virus sólo puede sobrevivir fuera del cuerpo por un corto período de tiempo. Por la misma razón no se transmite por compartir platos, utensilios de comer, ropa, comida, libros, etc.

Cuando cuidamos a una persona enferma, siempre debemos tomar medidas básicas de higiene: no entrar en contacto con fluidos corporales como los de las heridas, la sangre menstrual o la diarrea; protegernos usando guantes al ayudar a la persona a lavarse; y limpiar cualquier objeto que contenga o haya contenido sangre o fluidos corporales. Debemos extremar estas medidas de higiene cuando la persona que atendemos tiene el VIH o el SIDA, a fin de evitar la infección. Es recomendable usar detergente doméstico para limpiar los utensilios que hayan tenido contacto con sangre o fluidos corporales, en el cuidado en el hogar.

¿CÓMO SABES SI TIENES VIH?

No podemos saber si tenemos el VIH o el SIDA por nuestra apariencia física. Aun si una persona tiene el SIDA y ha enfermado, no necesariamente nos daremos cuenta, a menos que seamos profesionales de la salud con mucha experiencia. Esto se debe a que la mayoría de enfermedades oportunistas que surgen con el SIDA, también surgen en personas que no están infectadas. Por ejemplo, podemos desarrollar tuberculosis sin tener el VIH.

¿Sabes qué se analiza en el examen de VIH?

Nuestro organismo reacciona frente a la presencia del VIH produciendo anticuerpos para defenderse. La prueba de VIH detecta estos anticuerpos que en general aparecen entre cuatro y seis semanas después de producirse la infección.

La única manera de **saber si tenemos el VIH es haciéndonos un examen, llamado prueba de ELISA**. En la mayoría de nuestros países, los servicios de examen de VIH ofrecen también **servicios de asesoría**: pláticas o charlas en profundidad con personas preparadas, que nos escuchan y aconsejan antes y después de hacernos el examen, y que nos orientan sobre como prevenir y/o sobre como cuidarnos en caso de ser tener el VIH.

SI CREES QUE PODRÍAS TENER EL VIH, RECUERDA QUE...

- La infección por VIH puede no presentar ningún síntoma durante varios años; si tienes dudas busca un centro donde puedas recibir consejería y hacerte la prueba.
- La consejería te ayudará a tomar una decisión sobre si hacerte la prueba o no, y también a manejar los resultados, ya sean positivos o negativos.
- Es probable que tengas miedo de enfrentar estos resultados, pero recuerda que permanecer en la ignorancia no es una solución y puede tener graves consecuencias:
 - puedes infectar a otras personas sin saberlo; y
 - puedes estar perdiendo un tiempo precioso para tu tratamiento. Las personas con el VIH pueden hacer vida normal pero es necesario que tomen algunas medidas para mejorar su sistema inmunológico y su calidad de vida en general. Cuanto antes tomen estas medidas, mejor.
- Los resultados de la prueba son confidenciales: solamente los consejeros y tú los conocerán.
- Sin importar si tienes el VIH o no, debes conocer y ejercer tus derechos sexuales y reproductivos.

El examen es fiable y no duele. El proveedor de salud nos extraerá una pequeña muestra de sangre del brazo. Ésta será examinada para ver si hay presencia de los **anticuerpos** que produce nuestro organismo para luchar contra el VIH. Sabremos los resultados de la prueba o examen entre una hora y una o dos semanas después de hacérsela (dependiendo del tipo de examen).

Generalmente, nuestro cuerpo tarda entre un mes y seis semanas hasta que produce suficientes anticuerpos (proceso de seroconversión) para poder ser detectados en el examen de sangre. Por ello, para estar seguros del resultado del primer examen, debemos volvernos a hacer la prueba al cabo de tres meses. Si sospechamos que podemos haber contraído el VIH es muy importante que durante este periodo (llamado “de ventana”) seamos muy cuidadosos y sigamos usando el condón en nuestras relaciones sexuales, para evitar transmitir el VIH a otras personas.

Para asegurar que estamos totalmente libres del VIH, nos pedirán que regresemos al centro de salud dentro de tres o seis meses, hasta que se cierre el “periodo de seroconversión”.

¿DEBO HACERME EL EXAMEN?

Hacernos el examen de detección de VIH es una decisión personal. Ignorar la infección puede poner en peligro nuestra salud y la de nuestra pareja sexual. Por esto, es recomendable que nos hagamos la prueba si estamos en alguna de estas situaciones:

- Si hemos tenido relaciones sexuales desprotegidas con una persona que tiene o podría tener el VIH o el SIDA.



- Si hemos compartido jeringuillas con otras personas.
- Si pensamos o sospechamos que podemos habernos infectado recientemente o en el pasado, y queremos asegurarnos de si tenemos el VIH o no.

NO podemos “suponer” o intentar deducir si estamos infectados o no: lo mejor es hacernos el examen para saber seguro cuál es nuestra situación. Antes y después de hacernos el examen, debemos exigir a los proveedores de salud que traten con **confidencialidad** la información y los datos sobre nuestro examen de VIH.

Hacernos el examen es una decisión **voluntaria**. Como tal no debemos permitir que nos hagan la prueba de VIH sin nuestro **consentimiento informado**; tampoco debemos permitir que nos hagan la prueba de forma rutinaria en un puesto de trabajo. Las personas que viven con el VIH pueden y de hecho trabajan tanto como cualquier otra persona. Es ilegal discriminar a una persona de un puesto de trabajo por tener el VIH.



Cualquier persona puede estar infectada del VIH aunque no presente síntomas ni señales obvias. No confíes en la apariencia física para adivinar si alguien, o tú mismo/a, está(s) libre del VIH.

Susana, una chica de 19 años de Nicaragua, decidió hacerse el examen de VIH y esta fue su experiencia:

“DESCUBRÍ QUE MI NOVIO HABÍA TENIDO RELACIONES CON OTRA CHICA MIENTRAS ESTÁBAMOS JUNTOS. YO LO DEJÉ, PERO AUN ASÍ QUEDÉ PREOCUPADA POR SI HABÍA CONTRAÍDO EL VIH PORQUE MIENTRAS ESTÁBAMOS DE NOVIOS TUVIMOS RELACIONES SIN PROTECCIÓN. NOS CONOCIÁMOS DE HACE MUCHO TIEMPO, CONFIÁBAMOS EL UNO EN EL OTRO Y POR ESO ALGUNAS VECES NO USAMOS CONDÓN. AHORA SÉ QUE FUE UN GRAN ERROR.

¡ESTABA TAN PREOCUPADA POR SI TENÍA EL VIH! SABÍA QUE LA ÚNICA MANERA DE CALMARME ERA HACERME EL EXAMEN. ASÍ QUE JUNTÉ EL VALOR Y FUI AL CENTRO DE INFORMACIÓN SOBRE SIDA EN LA CAPITAL. ¡ESTABA TAN ASUSTADA! ME MANTUVE PARADA EN LA PUERTA UN LARGO RATO, Y FINALMENTE ENTRÉ.

DENTRO DEL CENTRO TOMARON MIS DATOS, ME DIERON UN NÚMERO Y ME SENTÉ A ESPERAR AL CONSEJERO. DESPUÉS DE CINCO MINUTOS EL CONSEJERO LLEGÓ Y ME LLEVÓ CON OTRAS PERSONAS A UN CUARTO PARA HABLAR EN GRUPO. NOS PREGUNTÓ QUÉ SABÍAMOS SOBRE EL VIH Y RESPONDIÓ A NUESTRAS PREGUNTAS.

DESPUÉS ÉL Y YO NOS REUNIMOS A SOLAS. ME PREGUNTÓ CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ QUE TUVE RELACIONES SEXUALES, CUÁNTAS PAREJAS HABÍA TENIDO Y SI HABÍA USADO PROTECCIÓN. ME DIJO QUE PODÍA RETIRARME EN CUALQUIER MOMENTO SI DECIDÍA NO HACERME EL EXAMEN, PERO YO LE DIJE QUE ME LO QUERÍA HACER. ENTONCES ME LLEVÓ A UN CUARTO PEQUEÑO DONDE ME SACARON UN POCO DE SANGRE DEL BRAZO. FUE MUY RÁPIDO Y NO ME DOLIÓ.

LUEGO DE QUE ME SACARAN LA SANGRE, VOLVÍ AL SALÓN Y EL CONSEJERO NOS HABLÓ SOBRE LO QUE SIGNIFICA SER VIH POSITIVO O NEGATIVO. NOS PREGUNTÓ COMO MANEJARÍAMOS LA SITUACIÓN EN CASO DE SALIR POSITIVOS Y CÓMO NOS PROTEGERÍAMOS DE UNA NUEVA INFECCIÓN O DE INFECTAR A OTROS. NOS PREGUNTÓ CÓMO NOS ASEGURARÍAMOS DE PERMANECER NEGATIVOS, EN CASO DE QUE ESE FUERA NUESTRO RESULTADO.

LUEGO DE LA CONSEJERÍA DE GRUPO, FUIMOS LLAMADOS A CUARTOS PRIVADOS PARA OBTENER NUESTROS RESULTADOS. YO FUI LA PRIMERA. ESTABA SUDANDO Y MI CORAZÓN LATÍA MUY RÁPIDO. QUERÍA SALIR CORRIENDO DE ALLÍ, PERO NECESITABA SABER EL RESULTADO.

'TU RESULTADO ES NEGATIVO. NO TIENES EL VIH', ME DIJO EL CONSEJERO. CERRÉ LOS OJOS Y DI GRACIAS REZANDO. ME PROMETÍ A MÍ MISMA QUE YA NO TENDRÍA MÁS RELACIONES SEXUALES SIN UTILIZAR UN CONDÓN. EL CONSEJERO ME DIJO QUE COMO HABÍAN PASADO MÁS DE SEIS MESES DESDE LA ÚLTIMA VEZ QUE HABÍA TENIDO UNA RELACIÓN SEXUAL, PODÍA CONFIAR EN EL RESULTADO Y NO TENÍA QUE HACERME UNA SEGUNDA PRUEBA PARA SABER CON SEGURIDAD SI ESTABA LIBRE DEL VIH.

¡CUANDO SALÍ ESTABA TAN ALIVIADA Y FELIZ! TODO EL PROCESO SÓLO DURÓ UNA HORA.

VIVIR POSITIVAMENTE CON EL VIH

Si descubres que estás infectado con el VIH, puedes aprender a llevarlo bien aunque no sea fácil. La consejería puede ayudar mucho. Es una buena idea contarle la situación a una persona de confianza para no lidiar a solas con la situación.

En muchas personas la enfermedad progresa muy despacio y si se cuidan bien pueden vivir con el virus durante diez a veinte años o más sin graves problemas. Hay que ser optimista. Hay muchos científicos investigando el VIH y quizá pronto se descubra una cura.

Ante el VIH es muy importante procurar vivir de manera positiva. Mantener una actitud positiva ante la vida nos ayuda a permanecer saludables.

Vivir de manera positiva con el VIH significa:

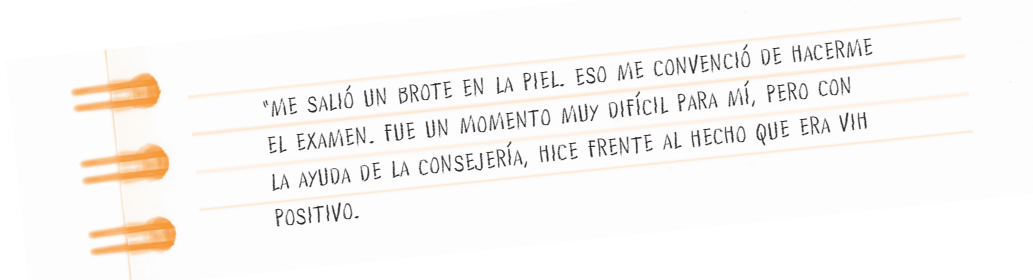
- Informar a nuestra pareja sexual que tenemos el VIH (es posible que necesites el acompañamiento de un profesional para poder dar este paso).
- Comer alimentos nutritivos como verduras, frijoles y pescado, que ayudan al sistema inmunológico.
- Tratar todas las enfermedades a medida que surgen.
- Descansar mucho y hacer ejercicio moderado.
- Juntarnos y compartir con otras personas que viven con el VIH, o unirnos a asociaciones o grupos de apoyo.
- No tomar alcohol ni fumar.
- Practicar sexo seguro (o sea, usar siempre el condón) para no infectar a nadie ni exponernos a la re-infección.
- Dedicar tiempo a la familia y a las personas que queremos, y a nuestras actividades preferidas.

Vivir de manera positiva es vivir cada día plenamente. De hecho, aunque no estemos infectados del VIH, debemos esforzarnos en ser gente positiva siempre.

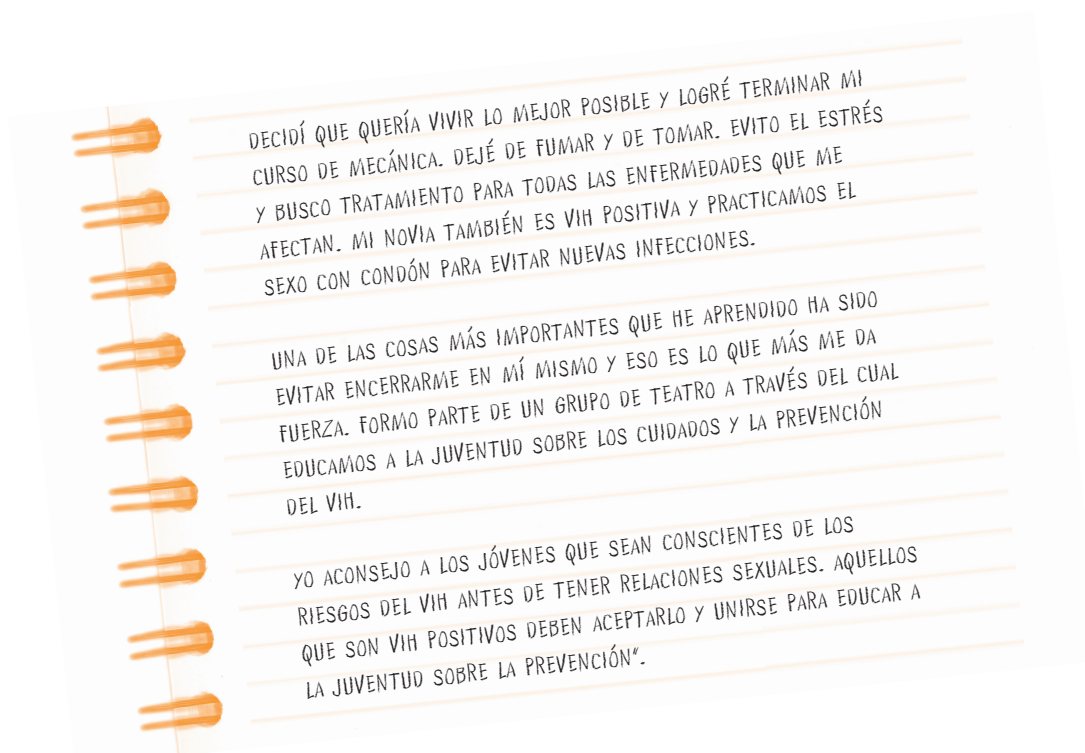
Es importante ayudar a otros a vivir positivamente con el VIH. Las personas que viven con el VIH no son “víctimas” y al igual que el resto de las personas tienen mucho que ofrecer. Las personas que viven con el VIH pueden trabajar y contribuir al desarrollo de la sociedad igual que todos. Necesitan la atención –como todas las personas– de sus amigos y familiares. Sé atento con las personas que viven con el VIH. Jamás te burles ni margines a una persona por ser VIH positiva.

¿Sabes cómo vivir positivamente con el VIH?

Manuel, un chico de la República Dominicana, supo que estaba infectado de VIH hace cuatro años, cuando tenía 18. Él nos cuenta su historia:



"ME SALIÓ UN BROTE EN LA PIEL. ESO ME CONVENCÍO DE HACERME EL EXAMEN. FUE UN MOMENTO MUY DIFÍCIL PARA MÍ, PERO CON LA AYUDA DE LA CONSEJERÍA, HICE FRENTE AL HECHO QUE ERA VIH POSITIVO."



Manuel vive de manera positiva con el VIH. Ha aceptado su situación con valentía y cuida su cuerpo. Siempre encuentra cosas interesantes por hacer y ha buscado amistades y grupos para compartir los momentos difíciles por los que ha pasado. Al usar condones con su novia, él no la infecta nuevamente con VIH ni ella lo reinfecta a él. Vivir de manera positiva puede mejorar la calidad de vida de todos y todas.

EL VIH Y EL SIDA Y TUS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Todas las personas tenemos derechos y debemos ejercerlos y defenderlos, en cualquier situación. A continuación vemos algunos ejemplos de cómo se relacionan los derechos, el VIH y el SIDA:

- Derecho a la igualdad: nadie puede estar sometido a situaciones de discriminación. Si hemos adquirido el VIH, debemos luchar contra todas las ideas negativas que están asociadas al virus. También, la discriminación existente en la sociedad puede hacer que algunos grupos estén más expuestos al VIH que otros, como las mujeres, pues existe menos acceso a la educación e información sobre sexualidad; y las personas jóvenes, pues no contamos con un acceso igualitario a los servicios del sistema de salud en muchos países.
- Derecho a la privacidad, incluyendo la confidencialidad de las pruebas del VIH. Contar tu estatus de VIH debe ser una decisión individual y responsable.
- Derecho a la información y educación: la información para prevenir el VIH debe estar disponible para todas las personas. Esta información no puede estar parcializada u ocultar datos sobre los métodos disponibles para prevenir la infección de VIH.
- Derecho a decidir si tener hijos/as y el momento adecuado para tenerlos, incluyendo el derecho de las mujeres VIH positivas a continuar o no con un embarazo.
- Derecho a la participación política, para defender tus derechos como persona viviendo con VIH.

SI ESTÁS INFECTADO CON VIH O CONOCES A ALGUIEN QUE LO ESTÉ, ¡INFÓRMATE!:

Las personas viviendo con el VIH pueden hacer una vida absolutamente normal pero deben tomar algunas medidas para mantenerse saludables y mejorar su calidad de vida. La palabra clave ahora es **información**.

Recuerda:

- Si vives con el VIH busca en tu comunidad personal especializado para darte apoyo emocional, guiarte en la incorporación de algunos cambios en tu vida y para hacerte un seguimiento médico regularmente.
- Pide al personal de salud toda la información que necesites y pregunta todo lo que no entiendas. Es tu derecho y es obligación del personal de salud dar respuestas a todas tus inquietudes.
- Es necesario comer alimentos nutritivos, eliminar de la dieta la comida chatarra, no tomar bebidas alcohólicas ni fumar. Esto ayudará a mantener el organismo fuerte, a mantener tu energía y tu peso, y ayudará a tu cuerpo a protegerse.
- Practica ejercicio moderado con regularidad para mantenerte fuerte, y duerme y descansa lo suficiente.
- Toma tiempo para relajarte. Muchas personas descubren que las plegarias o la meditación, junto con los ejercicios y el descanso, les ayudan a tratar con la tensión emocional que estar infectado con el VIH puede traer.
- Cuando sea necesario busca y sigue al pie de la letra tratamientos preventivos para las enfermedades oportunistas. Estos pueden hacer más lento el progreso de la enfermedad y posponer la necesidad de ARV (antiretrovirales).
- Si necesitas tratamiento con ARV es muy importante que sigas tu régimen de dosis cuidadosamente. Esto puede marcar una gran diferencia en tu calidad de vida y en tu resistencia al VIH.
- Si bien no es necesario informar a todos a tu alrededor de tu condición, tener un entorno de apoyo será bueno para ti. Puedes discutir con la persona que te aconseja cómo manejar esta información con tu familia y amistades para que te ayuden y apoyen.
- Solamente podrás transmitir el virus a otra personas si tienes relaciones sexuales sin protección, si compartes instrumentos cortantes o afilados (agujas, hojas de afeitar, etc.) o si de alguna manera tus fluidos entran en contacto con los fluidos de esa persona. Puedes tocar, acariciar, besar, dar y recibir cariño sin problemas.
- No debes tener relaciones sexuales sin condón ya que corres el riesgo de infectar a tu pareja o de reinfectarte, aunque te veas saludable.
- Si tienes una relación estable, es aconsejable que discutas con tu pareja tu condición de seropositividad. Esto facilitará la protección mutua y también podrás contar con su apoyo emocional.
- En algunos momentos puedes sentir miedo o tristeza. Debes procurar mantener un buen estado de ánimo. La depresión tiene un efecto directo en tus defensas.
- En algunos sitios existen grupos de apoyo para personas que viven con el VIH o grupos que trabajan por sus derechos. Acercarte a esos grupos y trabajar con ellos puede ayudarte mucho.

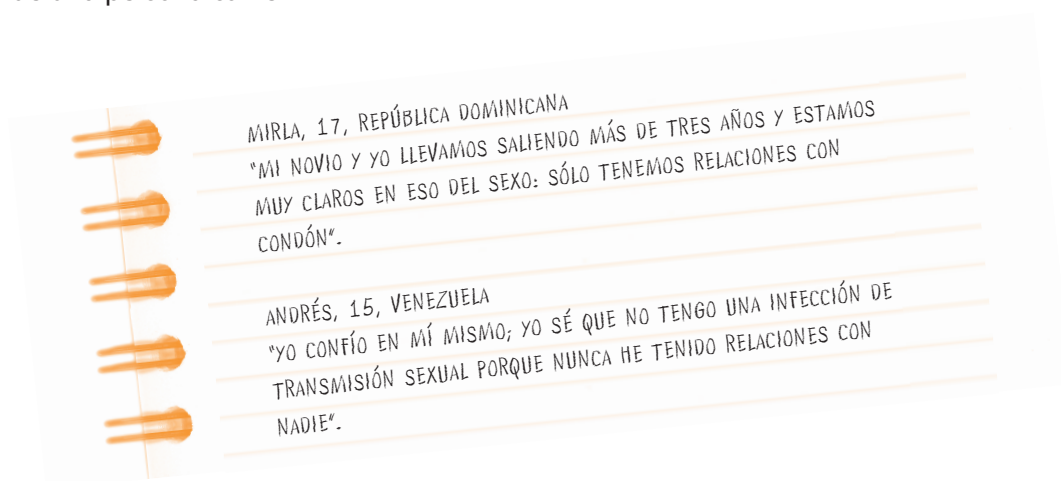


LAS RELACIONES SEXUALES SEGURAS

Las relaciones sexuales seguras son las prácticas sexuales que reducen significativamente los riesgos de contraer una ITS, incluyendo el VIH, o de causar un embarazo.

El **uso correcto y consistente del condón** es la mejor manera de garantizar que mantenemos relaciones sexuales seguras y libres de riesgo. Sin embargo, hay otras formas de reducir el riesgo de ITS o de embarazo:

- No tener relaciones sexuales o practicar la abstinencia sexual en pareja reduce el riesgo de contraer una ITS, y obviamente, anula cualquier probabilidad de embarazo.
- La masturbación es también una práctica sexual poco riesgosa. Como vimos en el Capítulo 9, masturbarse a uno mismo es algo totalmente seguro. Practicar la masturbación con nuestra pareja también es bastante seguro. Sólo hay posibilidad de infección por VIH si tenemos algún corte o llaga abierto en las manos y entramos en contacto con los genitales o fluidos corporales de una persona con el VIH.

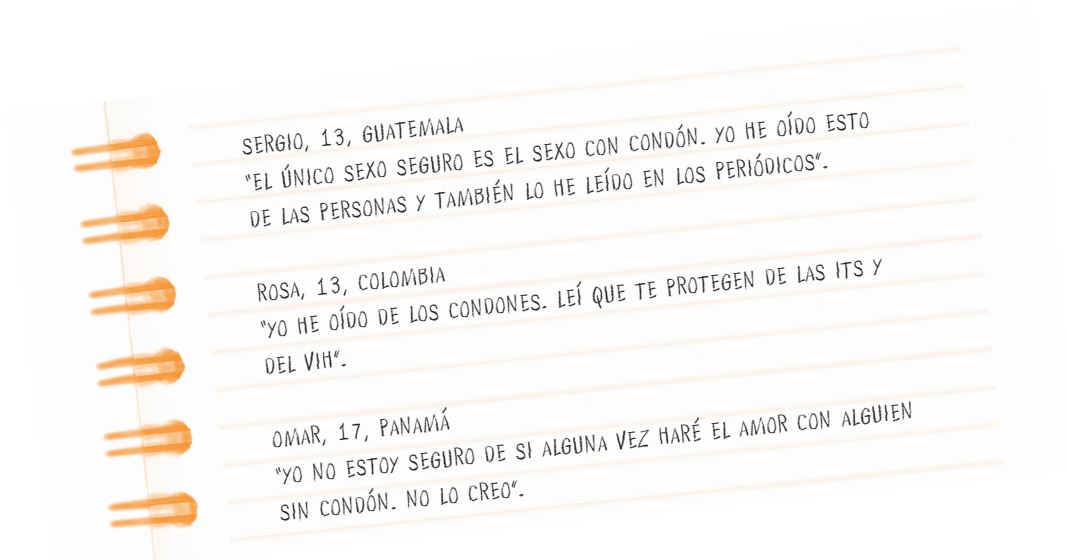


- Besar y abrazar a la pareja también es seguro. No existen casos de transmisión del VIH por besarse o abrazarse. Sin embargo, si una persona estuviera infectada con el VIH y tuviera llagas abiertas en la boca, podría existir una posibilidad mínima de infección.
- La relación sexual entre dos personas que están libres del VIH también es segura, aunque igualmente se debe utilizar un método anticonceptivo para evitar un embarazo.

Si vamos a tener relaciones sexuales, usar siempre y correctamente condones es la opción más segura.

LOS CONDONES

Un condón es un tubo suave hecho de látex, que se pone sobre el pene de un hombre antes de la relación sexual. Cuando el hombre eyacula, el semen queda atrapado en la punta del condón. Como el espermatozoides se recoge en el condón, el fluido corporal del hombre no entra en contacto con su pareja. De la misma manera, como el condón cubre el pene del hombre, no entra en contacto con los fluidos de su pareja.



Cuando se usa de forma correcta y consistente, el condón proporciona muy buena protección contra las ITS, incluyendo el VIH, y contra los embarazos. El condón evita que las bacterias y virus de la vagina entren en contacto con el pene y protege también a la mujer de los virus y de las bacterias contenidos en el semen.



A pesar de que los condones se vean muy delgados están hechos de látex muy fuerte. Los condones son probados electrónicamente para garantizar que son seguros. Algunas personas dicen que los condones tienen huecos pequeñitos que permiten el paso del VIH; pero ¡eso no es cierto! El VIH no puede atravesar un condón. Los condones sólo se rompen si son viejos o si no han sido guardados correctamente.



Nunca es tarde para empezar a utilizar el condón.

Es muy importante seguir las **reglas del uso del condón**, en todas y cada una de las relaciones:

- Abrir el paquete cuidadosamente por el borde con la manos (¡no debemos usar los dientes!) y asegurar de que no dañamos el condón con las uñas.
- No desenrollar el condón: nos lo ponemos en la palma de la mano y veremos que un lado se levantará como un sombrero.
- Ponemos el condón en el pene una vez que está en erección y antes de que toque la vagina o el ano de la pareja. Hay que sostener la punta del condón a medida que lo desenrollamos cubriendo el pene. El condón debe desenrollarse con facilidad. Si no baja, es que está al revés: mejor tirar ese condón y usar uno nuevo. No vamos a usar el condón que estaba al revés porque puede tener semen, el cual puede contener espermatozoides u organismos que causen ITS.
- Sostenemos la punta del condón mientras lo desenrollamos hacia la base del pene. El espacio extra en la punta atraparé el esperma durante la eyaculación.
- Una vez terminada la eyaculación, hay que sostener la base del condón mientras se retira el pene del cuerpo de la pareja, sacar el condón del pene sin derramar esperma y amarrarlo para que no se salga nada de semen.
- Debemos botar el condón usado en un basurero: jamás dejarlo en un lugar donde otra persona pueda tocarlo. No hay que tirarlo por el escusado o servicio.



Otros consejos sobre el uso del condón, para **evitar que se rompa o se desprenda**:

- Revisa la fecha de expiración (o caducidad) o la fecha de manufacturación en la envoltura del condón. Si la fecha de expiración ya ha pasado, ¡no podemos usar ese condón! Si la fecha de manufactura es de hace más de cinco años, ¡tampoco!
- Los condones con **espermicidas** se vencen o caducan dos años después de su fecha de fabricación.
- Nunca debemos usar un condón si la envoltura está rota o dañada, o si tiene coloración desigual o está descolorido. Tampoco usar condones que estén duros, secos o muy pegajosos.
- Debemos guardar los condones en un lugar fresco, oscuro y seco porque se dañan con el calor, la luz y la humedad.
- Si es posible, es mejor usar condones lubricados o usar lubricante si el condón no es lubricado. Los lubricantes ayudan a que el condón no se rompa o desgarre mientras se usa. Se recomienda usar únicamente lubricantes a base de agua. Los buenos lubricantes contienen agua y espermicidas. Los fluidos vaginales corporales también actúan como lubricante. No debemos utilizar lubricantes a base de aceite o aceites (de cocina, de coco, mineral), ni vaselina, loción para bebés, crema de cara, mantequilla animal o vegetal (mantequilla de cacao) o margarina. Todos estos productos debilitan el condón. Algunos condones están lubricados con un espermicida llamado nonoxynol-9 o N-9. Éste tiene la doble función de facilitar la eliminación del esperma y el uso del condón. No obstante, este lubricante puede causar irritación en algunas personas.

- No desenrollar el condón antes de usarlo. Esto lo puede debilitar y un condón desenrollado es muy difícil de poner.
- Hay que usar un condón nuevo después de haber eyaculado. Nunca vamos a usar un condón más de una vez.
- Algunas personas son alérgicas al látex, así que los condones les provocan brotes o irritaciones en la piel o escozor. Si eres una de estas personas, debes saber que existen condones que no son de látex para estos casos. Pregúntale a tu proveedor de salud dónde puedes conseguirlos.
- Muchas personas que usan condón dicen que éste hace que ambos disfruten más del acto sexual. Ambas personas se pueden relajar más cuando no se tienen que preocupar de un embarazo o de contraer una ITS. Algunos hombres también dicen que usar condón les ayuda a prevenir una eyaculación precoz y a darle más placer a su pareja.
- A otros muchos hombres y mujeres no les gusta usar el condón porque creen que no disfrutarán tanto de las relaciones sexuales. Los chicos a veces les dicen a las chicas que no tienen de qué preocuparse y que deben confiar en ellos, como excusa para no usar condón. A veces tratarán de hacer sentir mal a las chicas, preguntándoles por qué no confían en ellos. Sin embargo, cualquiera de los dos podría tener una ITS, incluyendo el VIH por causa de una relación previa sin tener ningún síntoma. Por tanto, es del interés de ambos usar un condón.



Los condones ofrecen protección para ambas personas y el uso del condón es una señal de confianza, respeto y cariño.

¿Qué hacer si el condón se rompe o se resbala del pene?

Si el condón se rompe, hay que sacarlo inmediatamente e introducir un espermicida en la vagina. Debemos contactar a un proveedor de salud rápidamente (dentro de los siguientes tres días) y solicitar **anticoncepción de emergencia** para evitar un embarazo. (Lee el Capítulo 11 para obtener más información sobre la anticoncepción de emergencia). Es importante que además se converse con el proveedor de salud con el fin de saber dónde y cómo efectuar un examen que permita detectar ITS, incluyendo el VIH, y si es necesario recibir **tratamiento profiláctico post exposición**.

Si el condón se resbala del pene y queda en el cuerpo de la pareja, puede ser retirado introduciendo un dedo en la vagina o el ano, atrapando el borde del condón y retirándolo. En el caso de que el condón se resbale en la vagina de la mujer, hay que tener en cuenta que éste no puede viajar en el cuerpo porque la vagina es un tubo cerrado por el cuello del útero. Si el condón se resbaló del pene cuando éste estaba en la vagina, se recomienda introducir un **espermicida**. Al igual que en el caso del condón roto, debemos consultar a la brevedad a un proveedor de salud para solicitar anticoncepción de emergencia y saber si debemos hacernos una prueba para verificar que no hemos contraído una ITS, incluyendo el VIH.

¿Cómo negociar la utilización del condón para protegerte y proteger a tu pareja?

Los condones ofrecen la mejor protección contra los embarazos no deseados y las ITS; sin embargo, todavía alguna gente joven sexualmente activa no los utilizan. ¿Cómo hacer entonces para que pesen más las ventajas del condón que las reticencias para usarlo y así protegerte tú mismo y proteger a tu pareja? Aquí van algunos consejos prácticos:

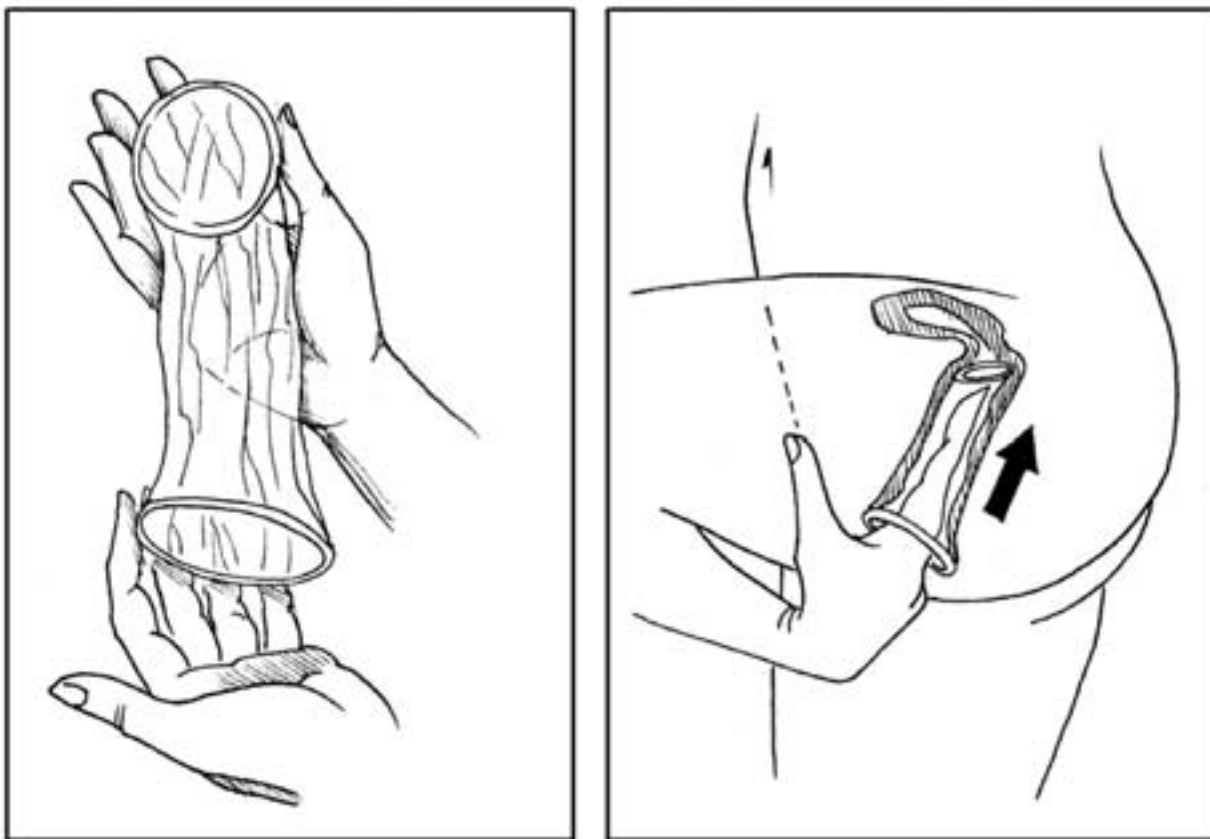
- Si uno (o los dos) no se anima(n) a abordar el tema, temiendo la reacción de rechazo del otro, recuerda que la comunicación es uno de los pilares de una relación duradera. Ningún tema puede ser demasiado delicado cuando se trata de preservar tu salud o tu vida. Además, superar la vergüenza y conversar con la pareja sobre el uso del condón puede tener dos ventajas mayores: por un lado, puede salvar tu vida y la suya y por otro lado, puede abrir nuevos canales de comunicación.
- Has conversado con tu pareja acerca del deseo de protegerte de las ITS y de los embarazos no deseados durante tus relaciones sexuales pero se niega en cooperar. En estos casos, es importante analizar las razones de este rechazo y el tipo de relación que mantienes. ¿Los argumentos planteados tienen fundamento y son racionales? ¿Existe una relación equilibrada de fuerza entre tú y tu pareja? ¿Tu relación está basada en el amor y en el respeto mutuo? Si la respuesta a estas preguntas es “no”, intenta hablar sinceramente con tu pareja y explícale la importancia que tiene para ti tu salud y la suya. A veces, recurrir a amigos comunes puede ser ventajoso. Si tu pareja realmente te quiere, tomará en cuenta tus deseos y preocupaciones. Sin embargo, si tus esfuerzos de persuasión y de negociación fracasan, dale un ultimátum claro a tu pareja y termina la relación si es necesario.
- Utilizabas condones cuando tu relación no era todavía estable ni duradera; pero ahora que se han casado, han decidido ya no utilizar condones. La fidelidad es uno de los más bellos regalos que dos personas pueden ofrecerse, pero la garantía de la protección y de la salud es un regalo aún más precioso.

El condón femenino

El condón femenino es otro método para protegerse contra el VIH, las ITS y el embarazo. Es un tubo prelubricado, como un condón para hombres, pero en vez de cubrir el pene, reviste la vagina para crear una barrera contra las infecciones.

¿Cómo funciona? Hay un aro pequeño al final del tubo y otro aro más grande en la abertura, el cual permanece fuera del cuerpo. Estos aros sujetan el condón en su lugar durante la relación sexual. Al igual que el condón masculino, el condón femenino evita que el esperma entre en contacto con la vagina. Siempre y cuando el pene permanezca dentro del tubo y el aro exterior permanezca afuera de la mujer, el condón femenino se está usando correctamente.

¿Cómo se usa? Puede tomar unos cuantos intentos hacerlo bien, igual que con el condón masculino pero una rápidamente se acostumbra. Aprieta el aro interior e introdúcelo lo más dentro de la vagina que puedas. No temas introducirlo demasiado adentro. Cuando el condón esté en su lugar, debes introducir el pene de manera que el aro exterior esté alrededor del pene a su base. Sólo debes usar el condón femenino una vez.



¿Cómo sacarlo? El condón es fácil de remover. Gira el aro exterior para mantener el esperma adentro. Luego jálalo fuera de tu cuerpo y bótalo en un basurero.

Ventajas. Es el único método de barrera controlado por la mujer que protege contra las ITS, incluido el VIH y contra el embarazo. Recubre ligeramente la vagina y no aprieta mucho el pene. El condón femenino está hecho de poliuretano, el cual es un material extremadamente fino y el doble de fuerte que el látex usado para el condón masculino. Este material es muy poco probable que se rompa o rasgue y no se debilita con productos a base de aceite. Por tanto, puede usarse la vaselina, el aceite de masajes y otros lubricantes. El condón femenino viene prelubricado con lubricante sin espermicidas. Ni el condón ni el lubricante causan alergias.

OTROS PROBLEMAS DE LA SALUD REPRODUCTIVA

No todos los problemas en los genitales están relacionados a las ITS. Aún si nunca has estado involucrado sexualmente con una persona, hay varias infecciones que podrías adquirir en tus órganos genitales; como una infección urinaria, la cual causa irritación o dolor al orinar. Si notas un fluido raro, dolor o sangrado al orinar, debes ver a un proveedor de salud.

Candidiasis

Si tus genitales te pican y si tienes un fluido raro saliendo de tu vagina, puede que tengas candidiasis. Este es un problema muy común. La candidiasis, también conocida como infección por hongo, es causada por un hongo parecido a la levadura llamado *cándida albicans*. Sobre todo afecta a las mujeres, aunque los hombres también pueden contraer candida bajo su prepucio.

El hongo *cándida* es uno de los organismos que viven normalmente en la superficie de la piel. Este hongo usualmente no causa problemas; se mantiene controlado por el sistema inmunológico y por otras bacterias que viven normalmente en la vagina. Pero si el sistema inmunológico está bajo estrés será menos eficiente de lo normal, y el organismo *cándida* se multiplicará. Esto ocurre con mayor frecuencia justo antes y después del período menstrual y durante el embarazo.

La candidiasis puede surgir por tener relaciones sexuales con una persona con altos niveles de *cándida*, pero también puede ser ocasionada por otros factores. El estrés, ocasionado por cosas como los exámenes, una muerte en la familia o una discusión, puede disparar una infección. Algunas veces te puede dar candidiasis por tomar antibióticos, ya que los antibióticos matan las buenas bacterias que viven en la vagina. Las personas con diabetes o con infección por VIH, sufren de candidiasis con frecuencia.

La candidiasis no es una ITS porque personas que nunca hayan tenido relaciones sexuales también pueden contraerla. El calor y la humedad en los genitales pueden provocar candidiasis. Debes tener cuidado con la ropa que uses. Si, por ejemplo, te pones ropa interior de nylon debajo de un pantalón de lycra o de un jean muy apretado y te sientas por mucho tiempo con las piernas cruzadas estarás creando el clima húmedo y caluroso perfecto para que el organismo se reproduzca.

Los síntomas de la candidiasis son:

- picazón en los genitales tanto en las chicas como en los chicos;
- fluidos que salen de la vagina o de abajo del prepucio, con apariencia de leche dañada;
- inflamación o coloración rojiza en la membrana mucosa de la vagina y en los labios vaginales o en el pene.

Si tienes alguno de estos síntomas, busca ayuda de algún proveedor de salud calificado que pueda darte el tratamiento apropiado. El tratamiento normalmente es una crema antibiótica o una tableta que se inserta en la vagina. Si eres sexualmente activo, tu pareja también debe ser tratada para asegurar que no te vuelva a infectar.

También puedes lavar el área con agua ligeramente salada. Mantente limpio, lavándote dos veces al día. No te frotes los genitales porque se irritarán y necesitan curarse. Trata de no rascarte y lávate las manos luego de tocarte tus genitales. Usa ropa limpia y seca, además de ropa interior de algodón. Recuerda secar tu ropa interior al aire libre.

Si tienes infecciones de candidiasis repetidas y eres sexualmente activo debes hacerte un examen de VIH. Los ataques repetidos son una señal de un sistema inmunológico debilitado.

Infecciones urinarias

Tanto las mujeres como los hombres pueden tener infecciones del sistema urinario. Sin embargo, estas infecciones son más comunes en las mujeres porque es más fácil que las bacterias entren en su tracto urinario. Las señales de una infección son:

- necesidad frecuente de orinar;
- dolor o ardor al orinar;
- sangre en la orina.

Estas infecciones pueden evitarse teniendo buenas prácticas de higiene, lavándote los genitales diariamente. Después de defecar, asegúrate de limpiarte de adelante hacia atrás. Si te limpias de atrás hacia delante, puedes traer bacterias desde el ano a la apertura del tracto urinario. Otras medidas que puedes tomar para evitar estas infecciones son: tomar mucha agua, orinar seguido (no trates de aguantar mucho tiempo), especialmente luego del acto sexual, usar ropa interior de algodón y no usar ropa apretada para mantener a tus genitales secos y sin humedad.

Si crees tener una infección del tracto urinario, toma mucha agua y ve a un proveedor de salud para adquirir tratamiento. No tengas relaciones sexuales hasta que los síntomas desaparezcan.

El cáncer cervicouterino

El cáncer cervicouterino es el cáncer que afecta la entrada al útero o matriz. Cuando las células se vuelven cancerosas, crecen y se multiplican con mayor rapidez que las células normales del cuerpo. Las células cancerosas invaden y reemplazan a los tejidos normales de tu cuerpo y eventualmente la enfermedad puede ser mortal. Esta enfermedad ocurre comúnmente en mujeres mayores (mayores de 40 años), pero se está viendo con mayor frecuencia en mujeres menores.

El cáncer cervicouterino puede ser detectado tempranamente por medio de un procedimiento llamado Papanicolaou o por medio de un examen pélvico. El proveedor de salud extrae una cierta cantidad de células del cuello del útero. Estas células son examinadas con un microscopio para verificar si existen células susceptibles de volverse cancerosas. El cáncer cervicouterino se cura fácilmente si es detectado al principio de su desarrollo. Es importante descubrirlo muy temprano. Por eso, los médicos recomiendan a todas las mujeres someterse a un examen pélvico anualmente.

Si notas un olor desagradable o pérdidas vaginales incómodas o si bien sangras durante tus relaciones sexuales, consulta con un médico porque esto puede indicar un problema en el cuello del útero o la matriz.

Estamos particularmente expuestas al riesgo del cáncer cervicouterino si hemos empezado a tener relaciones sexuales temprano (antes de los 20 años) o si hemos tenido tres o más compañeros sexuales en la vida. Tener verrugas en los genitales acrecienta el riesgo también de cáncer cervicouterino. El cáncer cervicouterino es otra muy buena razón por la cual utilizar siempre condones.

Resumen del Capítulo 10

Cuidar tu salud sexual: prevención del VIH y otras ITS

Las infecciones de transmisión sexual (ITS), son infecciones que se transmiten a través del contacto sexual, por el contacto entre los fluidos corporales de dos personas: esperma, secreciones vaginales y sangre. La mayoría de las ITS son curables, pero aún así pueden ocasionar serios problemas de salud. Pueden dañar los órganos reproductivos, eliminando la posibilidad de tener hijos. Algunas de las señales de las ITS son:

- llagas, ampollas, bultos y brotes en tus parte privadas;
- secreción del pene;
- flujo vaginal de color y olor extraño; y
- dolor durante el acto sexual o al orinar.

Algunas ITS no tienen cura. El VIH es una ITS que no puede ser curada. El VIH es el Virus de Inmunodeficiencia Humana. La infección por VIH causa el SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida), una enfermedad en la que el sistema inmunológico (el sistema de defensa contra enfermedades del cuerpo) deja de funcionar. No existen vacunas contra el VIH, y por ahora no existe una cura definitiva para el SIDA.

Es imposible saber si una persona está infectada con el VIH con tan sólo mirarla. La persona puede estar totalmente sana por mucho tiempo antes de desarrollar síntomas. Puede ser que la persona no sepa que está infectada con el virus por muchos años. Nunca asumas que una persona está libre del VIH y nunca asumas que una persona tiene el VIH.

Las personas viviendo con el VIH tienen los mismos derechos que las demás personas. Debemos facilitar los espacios y mecanismos para ejercerlos y defenderlos.

Si te preocupan las ITS, es bueno que te examines y que te trates (tú y tu pareja), de ser necesario. Nunca te automediques y nunca compartas medicamentos con otra persona. Si descubres que estás infectado con el VIH, busca consejería. No trates de manejar la situación por ti solo. Si te cuidas bien, podrás tener una vida saludable y productiva.

Hay formas de evitar contraer ITS, incluyendo el VIH:

- No tengas relaciones sexuales. Abstente de toda relación sexual. Limitate a besar y abrazar.
- Si eres sexualmente activo, siempre usa un condón para protegerte a ti y a tu pareja. Asegúrate de saber cómo usar un condón correctamente.

No todos los problemas en los genitales tienen orígenes en las relaciones sexuales. Existen algunas infecciones, como la candidiasis y las infecciones urinarias que no son ocasionadas por el contacto sexual. Estas infecciones provocan gran incomodidad en los genitales. Generalmente, pueden ser evitadas teniendo buenas prácticas de higiene; manteniendo el área genital limpia. Si estás experimentando dolor o picazón en tus genitales, visita a un proveedor de salud.

CAPÍTULO 11

El embarazo

Todas las personas tenemos derecho a decidir si tener hijos o no, y el momento en que deseamos hacerlo. Para ejercer este derecho, necesitamos tener la información necesaria y acceso a servicios de salud sexual y reproductiva de calidad, que nos ofrezcan condones (y otros métodos anticonceptivos), orientación y acompañamiento.

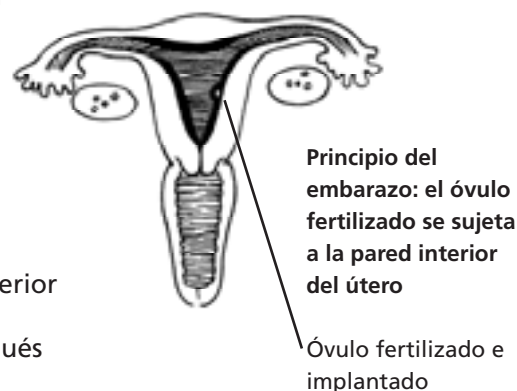
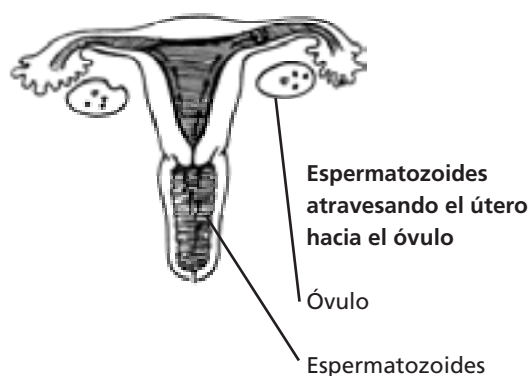
Se requiere de dos personas, un hombre y una mujer, para producir un embarazo en forma natural. Por lo tanto, el embarazo (o la prevención de un embarazo) son responsabilidades tanto del hombre como de la mujer.

¿CÓMO OCURRE UN EMBARAZO?

Cada vez que un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales vaginales sin protección, existe la posibilidad de que la mujer quede embarazada, si es que ella se encuentra en periodo de ovulación. Esto es muy difícil de saber y de controlar, debido a las variaciones en el ciclo menstrual de las chicas adolescentes (como vimos en el Capítulo 4).

Cuando el hombre eyacula dentro o cerca de la vagina, los espermatozoides nadan hacia el cuello del útero, lo atraviesan, entran en el útero y luego suben a las trompas de Falopio, donde pueden sobrevivir entre tres y cinco días. Si ya hay un óvulo en las trompas de Falopio, o si aparece uno entre esos tres y cinco días, uno de los espermatozoides puede entrar en el óvulo y **fecundarlo**.

Esta nueva célula (llamada **cigoto**) que se forma cuando un espermatozoide y un óvulo se unen, se divide para formar dos células idénticas. Estas dos células se dividen para formar cuatro; esas cuatro se dividen en ocho, y así en adelante. En poco tiempo se forma una bola sólida de células. Esta bola de células viaja por las trompas de Falopio y se prende a la pared interior del útero. Esto se llama **implantación** y es el comienzo del embarazo. La implantación ocurre unas tres semanas después de la última menstruación de la mujer.



Recuerda que un embarazo se puede producir si tienes relaciones sexuales vaginales sin protección, **aunque sea sólo una vez**. Un embarazo puede producirse aun sin penetración, si el hombre eyacula cerca de la vagina de la mujer. Los espermatozoides pueden entrar a la vagina, atravesar el cuello del útero y el útero y llegar hasta las trompas de Falopio. Es poco probable, pero es posible.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE UN EMBARAZO?

La señal más clara de un embarazo es la **falta de menstruación**. La menstruación *no baja* porque el revestimiento del útero no se desprende cuando hay un embarazo. Este revestimiento crea un suave nido lleno de alimento donde el feto puede crecer. Aunque recordemos que la falta de una menstruación no siempre es una indicación de un embarazo, porque muchas adolescentes tienen períodos irregulares. Tu menstruación puede atrasarse o puede que no te venga un mes, sin una razón específica.

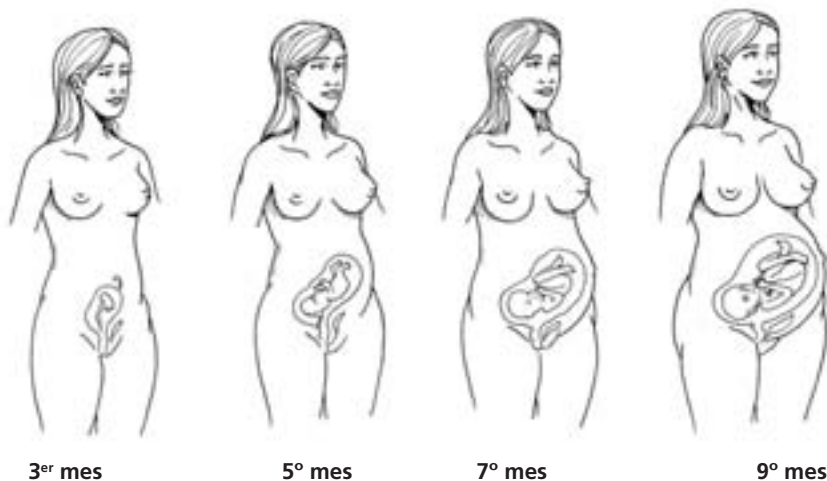
Otras señales de un embarazo son:

- sensibilidad en los senos;
- náusea (ganas de vomitar);
- fatiga (cansancio); y
- frecuentes ganas de orinar.

Algunas mujeres no notan ninguno de estos síntomas. Incluso, algunas mujeres experimentan sangrados ligeros durante los primeros tres meses de embarazo, y pueden pensar que su período ha disminuido, en vez de asociarlo con un embarazo.

Si no sabes con seguridad si estás embarazada o no, puedes hacerte una **prueba de embarazo**. Consigue una prueba de embarazo en una farmacia o visita un centro de salud. Algunas veces, la prueba se hace con una muestra de orina: en la orina se pueden detectar las hormonas que produce el cuerpo sólo durante un embarazo. El personal de salud también puede hacerte un examen físico para saber si estás embarazada o no, o referirte para que te hagan una ecografía.

Un embarazo dura en promedio cuarenta semanas (contadas desde el inicio de la última menstruación). Veintiocho días después del inicio de la última menstruación, el **embrión** (la pequeña bola de células) ya lleva alrededor de una semana creciendo dentro del útero. El embrión crece muy rápidamente. Seis semanas después de la última menstruación, el cerebro y columna vertebral ya se están formando, y el corazón empieza a latir. A las nueve semanas, el embrión se convierte en un feto, prendido al útero por el cordón umbilical a través del cual se alimenta.



El crecimiento y desarrollo del feto en el útero.

A las 12 semanas el feto ya parece un ser humano, pero con una cabeza bien grande. Alrededor de las veinte semanas (cinco meses), la mujer embarazada puede empezar a sentir el feto moverse en su interior.

UN EMBARAZO INOPORTUNO

Un embarazo no deseado o inoportuno puede suponer un serio problema para la mujer y el hombre. Las personas jóvenes tenemos derecho a recibir **toda la información y los métodos necesarios** para prevenir los embarazos.

Son muchos los motivos por los que un embarazo puede ser **inoportuno para una mujer** de cualquier edad: porque no desea ser madre en ese momento de su vida; porque el embarazo puede poner en riesgo su salud; porque siente que no cuenta con los recursos, los apoyos o la estabilidad necesarios para ocuparse adecuadamente del hijo o la hija que vaya a tener; porque desea hacer otras cosas antes de ser madre; o por otras razones.

Un embarazo también puede ser **inoportuno para un hombre**: quizá no quiere ser padre en este momento de su vida; no cuenta con los recursos o el apoyo necesarios para asumir ese rol; o desea vivir otras cosas antes de ser padre.

Algunas chicas y chicos jóvenes desean ser padres o madres en este momento de sus vidas; otros no. También puede que algunas personas jóvenes se sientan presionadas para tener hijos. El entorno cultural y socioeconómico en el que vivimos puede influirnos mucho. Veamos algunos ejemplos:

1. Algunas mujeres y hombres jóvenes pensamos que tener un hijo hará que ya no nos vean como personas inmaduras o irresponsables y que se nos considere serios y adultos. Ante esto, recuerda: tener o no un hijo es un derecho; la decisión de tener hijos no debe basarse en querer demostrar nada a nadie.
2. En algunos grupos sociales, se considera que una verdadera mujer es sólo aquella que tiene hijos o hijas. Esto se convierte en una presión para muchas mujeres, que se sienten poco valoradas si no son madres. Esto tiene que ver con la cultura patriarcal (en la que se fundamentan muchas de nuestras sociedades), que destaca en las mujeres su capacidad reproductiva, como si esa fuera su principal y único valor como ciudadanas.
3. Igualmente, en algunos grupos sociales, que un hombre tenga muchos hijos es considerado muy viril y masculino. Entonces, para muchos chicos tener hijos se considera la forma de demostrar que son “verdaderos hombres” y que deben ser tratados como tal por sus familias y amigos. Esto también tiene mucho que ver con la cultura patriarcal, que asocia el hombre con la libertad en su vivencia de la sexualidad y con la provisión económica del hogar.
4. En nuestros países hay personas jóvenes que no tienen las oportunidades de estudiar o de construir el futuro que ellos y ellas quisieran para sí mismos. Ante la falta de oportunidades, alguna gente joven considera que la maternidad o la paternidad puede ser un proyecto de vida satisfactorio, aunque sepan que tener y educar un hijo no es una tarea fácil.

La realidad es que asumir un embarazo (oportuno, deseado, o no), es un paso muy decisivo en la vida. De ahí la importancia de ejercer nuestro derecho a decidir si hacerlo o no, y cuál es el momento más adecuado en nuestras vidas. Un embarazo y ser padre o madre son cosas muy serias a las que hay que dedicar muchos cuidados, tiempo, amor y dedicación. Es importante que sepamos cuidarnos, **utilizando siempre el condón**, si no queremos ser padres y madres (por el momento), y que seamos conscientes de los retos añadidos de vivir un embarazo durante la adolescencia.

REACCIONES ANTE UN EMBARAZO NO ESPERADO DURANTE LA JUVENTUD

Los nueve meses que dura el embarazo son una gran prueba tanto física como emocional. Por eso, durante el embarazo **toda mujer** (ya sea adolescente, joven o mayor; soltera, en pareja o casada; madre o primeriza) que vive un embarazo deseado o no deseado necesita cuidados especiales.

Vivir el embarazo y tener un bebé es más fácil y llevadero si tenemos una pareja, una compañía o un apoyo emocional con quien compartir las ilusiones e inquietudes que sentimos ante tantos cambios. Sin contar con seres queridos que nos apoyen, la maternidad puede parecernos un poco más complicada. La familia puede ser una gran ayuda: puede cuidar a la futura mamá durante el embarazo y del bebé –cuando nazca– de manera que la joven madre no deba dejar la escuela y pueda continuar sus estudios.

Sin embargo, no todas las familias reaccionan igual ante la noticia de que su hija se embarazó inesperadamente. Algunos miembros de la familia se sienten muy frustrados o enojados y obligan a la chica a dejar la escuela y hasta la casa. Debemos recordar que en muchos de nuestros países se han aprobado **leyes que prohíben la expulsión de las chicas jóvenes embarazadas de las escuelas**. Tenemos derecho a la educación ¡y un embarazo no puede impedirnos ejercer este derecho!

A veces ocurre también que la chica está tan asustada ante la reacción de su familia que se va de la casa para evitar las peleas y las habladurías de los vecinos. Su embarazo puede ser más difícil al no contar con el apoyo familiar, y seguramente va a recibir menos cuidados durante el embarazo de los que precisa.

Puede también ocurrir que ante la noticia del embarazo, la chica se niegue a aceptar esa realidad, y no lo comunique a su familia, su pareja, ni a los proveedores de salud. No afrontar la situación no es una buena opción, porque no la resuelve.

Los chicos que dejan a una chica embarazada son tan responsables como la chica de esta situación y también deberán hacer frente a situaciones nuevas, algunas quizá poco agradables. Puede que los familiares de la chica y su propia familia se enojen mucho con él. Quizá se sienta o se vea obligado a casarse, a mantener al bebé y, al igual que la chica, a cancelar o posponer sus planes de futuro y sus metas educativas y profesionales.

Chicas: Si ustedes o una amiga se enfrentan a un embarazo no deseado no traten de lidiar con el problema a solas. Busquen a alguien de confianza con quien hablar y que pueda ayudarles a manejar la situación de la mejor forma posible. Vayan lo antes posible a los servicios de salud o a los servicios amigables para gente joven e infórmense de qué opciones tienen. No tomen decisiones repentinas sin tener toda la información y orientación necesarias. Piensen cuidadosamente cuáles son sus opciones y el camino que prefieren seguir.

Chicos: Si su chica, su novia o pareja sexual quedó embarazada, ofrezcan todo su apoyo y compañía. Ayuden en la búsqueda de información y de servicios de orientación y acompañamiento. Ustedes pueden ser un gran respaldo para la chica. Ese embarazo es también responsabilidad suya y deben tomar cartas en el asunto.



No trates de llevar un embarazo a solas.
Necesitas mucha orientación y apoyo.



Para muchas chicas, un embarazo todavía significa ser expulsada de su casa, escuela o colegio.

A pesar de parecer difícil, es muy importante informar a nuestros padres y madres o familiares con los que vivimos (abuelas, tías, etc.) del embarazo. Necesitaremos todo su apoyo durante y después del embarazo, especialmente si estamos decididas a continuar con nuestros estudios.

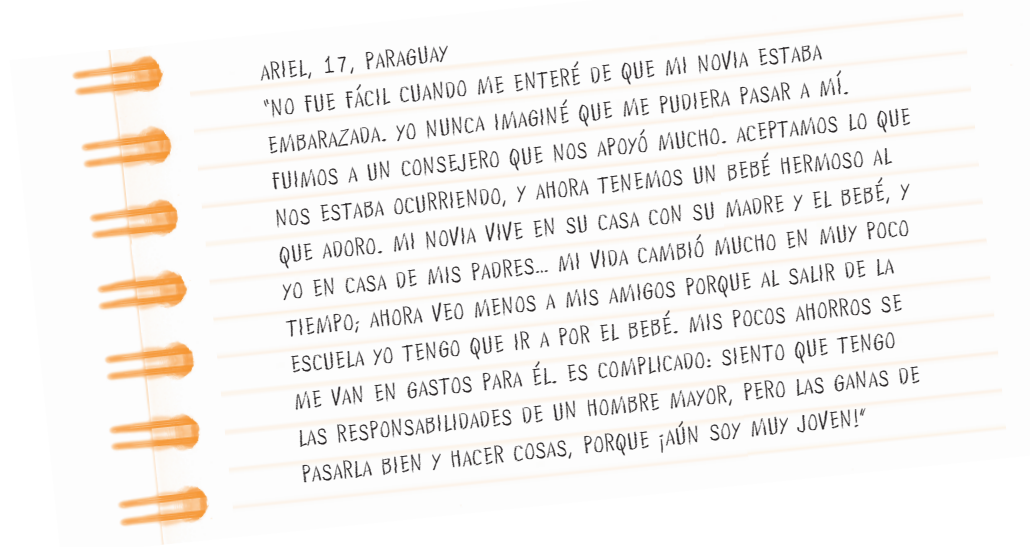
Los chicos tienen la misma responsabilidad que las chicas frente a un embarazo

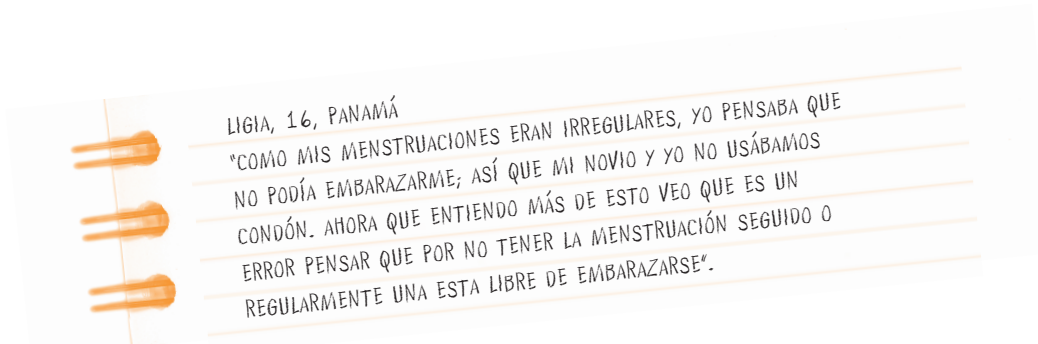
Muy pocos chicos piensan en la posibilidad de convertirse en padres cuando tienen relaciones sexuales. Otros, como ya mencionamos, pueden considerar la paternidad como una forma de demostrar su masculinidad o madurez. Sea cual sea el caso, lo que es totalmente cierto es que se necesita a un chico y a una chica para lograr un embarazo. O sea, que los chicos tienen **exactamente la misma responsabilidad** que las chicas.

Si eres una persona sexualmente activa, debes ser extremadamente cuidadoso y responsable. Ya vimos que no sirve que tú y tu pareja usen el método del calendario para protegerse del embarazo. No hay “días seguros” para las chicas jóvenes. Si no usas un condón en todas tus relaciones sexuales, puedes dejar a tu pareja embarazada fácilmente. Como hemos visto, hacer frente a un embarazo no deseado cuando somos muy jóvenes puede ser inconveniente para los dos, además de peligroso para la salud de la chica. Por ello, no corras riesgos. Practica el sexo seguro y asegúrate de que **están usando el condón de manera correcta cada vez que tienen relaciones**. Sé prudente. Protegerte tú y a tu pareja es parte de ser sexualmente responsable.

Si tu pareja está embarazada apóyala y discutan todas las opciones. Lo más importante es que te responsabilices de tus acciones. Habla con tu pareja acerca de cómo piensan criar al bebé. Pregúntale cómo puedes ayudarla a sobrellevar el embarazo (acompañándola a los servicios de salud, ayudándola con las tareas, etc.) Aun si no tienen una relación formal, no huyas. Háblale de lo que tú puedes hacer para involucrarte en la vida del bebé, aun cuando no vivan juntos. No olvides que eres el padre.

También debes ser abierto sobre el tema con tus padres. Pídeles ayuda para negociar una responsabilidad compartida y que te apoyen con el cuidado de la madre y el bebé.





Cuando busques orientación y apoyo para decidir qué hacer ante la noticia de un embarazo no deseado o inoportuno, debes exigir que los proveedores de salud te den la mayor información posible sobre las opciones que tienes, sin que tomen ninguna decisión por ti. Es tu derecho elegir la mejor opción, de acuerdo a tu propio análisis de las ventajas y desventajas de cada opción que tienes.

CÓMO CUIDARSE DURANTE EL EMBARAZO

El embarazo es un proceso por el cual la mujer experimenta muchos cambios, tanto en su cuerpo, como en las emociones y los estados de ánimo que siente. En las mujeres más jóvenes, el embarazo puede tener factores de riesgo añadidos, debido a que su cuerpo está todavía en crecimiento. Es fundamental cuidarse muy bien durante el embarazo. He aquí algunos consejos para asegurar un embarazo seguro y saludable:

- Busca una persona que pueda brindarte apoyo y asesoría. Estás en una etapa en la que debes tomar decisiones muy importantes y tener orientación e información te ayudará a prepararte para tomarlas. Esta persona también puede ayudarte a hablar con tu pareja, familiares y otra gente que sea de vital importancia para ti.
- Ve a los servicios de salud tan pronto sepas que estás embarazada. No esperes hasta que "se note". El propósito de la atención prenatal (antes del nacimiento) es asegurar que tanto tú como el bebé estén en buenas condiciones de salud. La atención prenatal es importante para identificar problemas de salud en la madre y el bebé, tratarlos a tiempo, y también para preparar el parto.
- Sigue el calendario de visitas regulares de atención prenatal. Ve tantas veces como indique tu proveedor de salud y todas las veces que sientas preocupación por tu salud o la del bebé.
- Si vives en una zona cálida y húmeda, duerme siempre bajo mosquitero para evitar picadas de mosquito que podrían transmitirti el dengue o la malaria.
- Descansa lo suficiente y realiza ejercicio liviano, como caminar.
- Asegúrate de llevar una alimentación nutritiva. Come alimentos de "reparación" como los frijoles y los huevos. Come muchas frutas frescas y vegetales verdes. También necesitas minerales como el calcio y el ácido fólico. El calcio se encuentra en la leche y otros lácteos.



Asegúrate de ir a los controles prenatales y de tener las inmunizaciones necesarias a tiempo.

- Toma los suplementos de hierro que te den en el centro de salud. Tu cuerpo necesita mucho hierro para mantenerse sano y fuerte durante el embarazo.

EL EMBARAZO Y EL VIH

Es de especial importancia que te protejas contra el VIH, tanto durante como después del embarazo y durante el amamantamiento. Esto se debe a que si te infectas con el VIH durante estas etapas, además de estar poniendo en riesgo tu salud, puedes transmitir la infección al feto o al bebé. **Insiste sobre el uso del condón con tu pareja.** Tu pareja y tú pueden ir juntos a hacerse exámenes de VIH. Si uno de ustedes o ambos son VIH positivos, ante el embarazo deben buscar atención inmediata en los servicios de salud. Sin importar si ambos son VIH negativos, positivos, o si uno de ustedes es positivo y el otro negativo, es recomendable seguir usando el condón al mantener relaciones sexuales durante el embarazo, para evitar infecciones.

Si descubres que eres VIH positiva durante el embarazo, avisa a tu proveedor de salud. Actualmente existen medicamentos que además de permitir que tengas una mejor calidad de vida, pueden reducir las posibilidades de transmitir la infección al feto o al bebé. Sin el uso de estos medicamentos, aproximadamente el 30% de los bebés que nacen de madres infectadas con el VIH, resultarían infectados también. Pero tomando estos medicamentos puede reducirse considerablemente la probabilidad de transmitir la infección al bebé. También debes buscar el consejo de tu proveedor de salud acerca de la lactancia porque el VIH también se puede transmitir a través de la leche materna.

PLANIFICAR EL PARTO

El parto de una mujer muy joven es considerado de mayor riesgo, porque el cuerpo no ha terminado de desarrollarse y no está plenamente preparado para el parto. Por ejemplo, puede que la pelvis de la chica sea todavía demasiado estrecha para que el bebé pase. Es por ello que se recomienda que **las mujeres muy jóvenes den a luz en un centro de salud, unidad médica u hospital** donde haya personal y equipo médico calificado para manejar cualquier complicación que pudiera presentarse. No se recomienda dar a luz en casa ni con la ayuda de una partera empírica o tradicional, ya que en estos casos no habrá los medios para manejar posibles complicaciones que puedan surgir. Es recomendable dar a luz en un centro de salud con capacidad para realizar cesáreas (es decir, en un centro de salud que tenga quirófano). Recuerda que tienes derecho a gozar de servicios de salud de calidad; estos incluyen los servicios de salud materna. **Debemos ejercer y exigir este derecho siempre.**

Una partera profesional (también llamada matrona o comadrona) o tus familiares pueden aconsejarte en cuanto a lo que necesitarás para tu bebé (pañales, ropa, sábanas...). También pueden ayudar a prepararte emocionalmente para el parto, contándote lo que ocurre normalmente durante el alumbramiento. Dependiendo de dónde vives y del sistema de salud de tu país, puede que tengas que llevar materiales para el parto, como: algodón, guantes de plástico, jeringuillas y agujas nuevas, jabón y desinfectante. Pero lo más probable es que el **parto esté cubierto por el seguro**, con lo cual los servicios públicos de salud deben atenderte gratuitamente al dar a luz. Infórmate bien de todo esto con antelación y exige tus derechos como mujer embarazada. Es también muy importante que organices con tiempo tu transporte al hospital. Asegúrate de tener todo listo con anticipación.

11

Planificar dónde vas a tener tu parto

Planifica el parto con anticipación: durante la segunda mitad del embarazo, habla con una partera profesional o un proveedor de salud que tenga experiencia en partos para decidir en qué hospital o centro de salud darás a luz. Pueden aconsejarte y acompañarte.

Trata de tener a una persona de confianza a tu lado durante el parto: tu pareja, madre, hermana, tía o una buena amistad. Esto puede ser muy reconfortante y de gran ayuda, ya que el parto puede durar varias horas y el personal de salud no podrá estar contigo todo el tiempo.

CUIDARSE LAS SEMANAS SIGUIENTES AL PARTO Y CUIDAR AL BEBÉ

Así como recibiste cuidados prenatales, debes asistir también a las citas de atención **postnatal o posparto** (posterior al parto). Debes ir a tu revisión en las fechas en que te indiquen, aun si te sientes bien y todo parece estar en orden. Tu proveedor de salud debe verificar que el útero está volviendo a su tamaño normal, revisar que no tengas una infección ni que estés sangrando mucho. Si perdiste mucha sangre durante el parto, deben recetarte tabletas de hierro.

Es muy importante que comiences a pensar en qué **métodos anticonceptivos** usarás después de tener el bebé. Existe toda una gama de opciones que debes explorar con la orientación del personal de salud. Es muy importante para la salud de las mujeres dejar pasar un tiempo entre un embarazo y el siguiente (espaciar los nacimientos), ya que nuestros cuerpos deben recuperarse de los grandes cambios y transformaciones que viven con cada embarazo.

Puede ocurrir que pases por un **periodo de tristeza** o depresión después del parto. Si vives esta situación, es importante que te des un tiempo para ajustarte a tu nueva vida: descansa suficientemente, haz ejercicio, procura seguir viendo a tus amistades y dedícate algo de tiempo a ti misma. Si la depresión permanece o se agrava, debes visitar a un proveedor de salud y contarle cómo te sientes.

El personal de salud puede contestar muchas preguntas sobre la salud del bebé (cómo amamantarlo, su sueño, las vacunas, etc.) Una nueva madre normalmente tiene muchas preguntas, por eso hablar con personal de salud puede ser de mucha ayuda.

LOS FACTORES DE RIESGO DEL EMBARAZO Y DEL PARTO PARA LAS MUJERES MUY JÓVENES Y ADOLESCENTES

El embarazo y el parto traen algunos riesgos para cualquier mujer, y riesgos añadidos específicos en el caso de las mujeres muy jóvenes y adolescentes. De hecho, las niñas de 10 a 14 años tienen una probabilidad cinco veces mayor de sufrir complicaciones fatales por causas relacionadas al embarazo, el parto o el puerperio, que las chicas de 20 a 24 años.

El mayor problema para una mujer muy joven es que la pelvis (los huesos que forman la cadera y rodean el canal de parto) puede que aún no hayan terminado de desarrollarse. Las mujeres con embarazos a edad temprana, suelen tener partos difíciles porque tienen la pelvis todavía muy estrecha, y el bebé puede tener dificultades para pasar por la abertura. Cuando esto ocurre se habla de **parto obstruido**.

Si el bebé no puede salir se hace necesaria una operación llamada **cesárea**, que consiste en hacer una incisión (un corte) en el abdomen de la madre, por la que se saca al bebé. Es por esto que se recomienda que las mujeres muy jóvenes y las adolescentes tengan su parto en un centro de salud u hospital con capacidad para realizar cesáreas. En caso de parto obstruido, si no se saca al bebé por cesárea, tanto la vida de la mujer como la del bebé pueden correr riesgo.

Por otra parte, si el parto es muy prolongado, es decir, si el bebé tarda mucho en salir, el útero puede desgarrarse y ocasionar una **hemorragia** muy seria. Si la mujer no es atendida rápidamente, puede perder mucha sangre y poner en peligro su vida. Ésta es una de las razones más comunes de muerte de chicas adolescentes durante el parto.

Un parto de larga duración también puede ocasionar otros problemas en la madre. Luego de muchas horas de labor de parto, la cabeza del bebé puede estirar o desgarrar la vagina a la altura de la vejiga o del recto. Este desgarro se llama **fístula**. Esta rotura impide que la chica pueda luego retener su orina o heces, ya que estos pasan a la vagina. La mujer tendrá mal olor y podrá tener **abscesos** debidos a la constante irritación de la orina sobre su piel. Esta grave lesión puede repararse mediante una cirugía delicada que realiza un especialista para suturar el desgarro.

Por todo ello es mejor dar a luz en un hospital, donde la atención del personal de salud calificado puede evitar estas lesiones.

Además del trabajo prolongado de parto, las adolescentes también tienen mayor riesgo de sufrir **anemia** (falta de hierro en la sangre), presión alta o ataques durante el embarazo (eclampsia), los cuales pueden generar cansancio, infecciones, heridas y hasta la muerte. Las chicas jóvenes que no se cuidan y que no se alimentan muy bien durante su embarazo corren el riesgo de tener bebés **prematurados** y de bajo peso.

Es muy importante cuidarse muy bien durante el embarazo y recibir cuidados de salud de calidad. No dejes que un embarazo te cause un daño permanente. Más adelante verás cómo cuidarte.

EL ABORTO

La reacción de algunas chicas y chicos que se enfrentan a un embarazo no deseado o inoportuno, es pensar en recurrir al aborto. Hay muchas cosas que debemos saber y considerar antes de tomar esta decisión.

Para empezar, debemos procurar evitar tener que recurrir al aborto. Es decir: **usemos bien y usemos siempre el condón**, y evitemos un embarazo que no deseamos (a la vez que las ITS, incluido el VIH).

Hoy en día, a pesar de que en general hay más información y métodos anticonceptivos a disposición, **el embarazo no deseado y el aborto siguen siendo un grave problema de salud pública**. ¿Por qué? Veamos algunas de las razones:

- Muchas personas, sobre todo la gente joven, no tienen acceso a métodos anticonceptivos.
- Otras no tiene la información para usar correctamente los métodos anticonceptivos.
- Cuando tenemos los métodos y la información sobre su uso correcto, puede ocurrir que el método falle (sobre todo los métodos “naturales”, que son menos efectivos para gente joven, como verás en el próximo capítulo).
- La desigualdad en las relaciones de poder entre hombres y mujeres, hace que las chicas no siempre puedan negociar o imponer el uso del condón (o de otros métodos anticonceptivos).
- La violencia sexual también causa cada año muchos embarazos no deseados en mujeres que han sido agredidas sexualmente, especialmente allí donde no se administra anticoncepción de emergencia (ver Capítulo 12) inmediatamente después del asalto.

Es decir: son muchas las causas que pueden llevar a que una mujer deba hacer frente a un embarazo que no puede asumir y que no desea.

Ante esta situación, el aborto aparece como una solución a un problema que no hemos podido prevenir. El aborto es un tema que genera muchas controversias y discusiones, porque pone en conflicto distintos derechos así como valores éticos, morales y religiosos. A pesar de ser un tema delicado, **hay varias cosas que debemos saber sobre el mismo**.

Un aborto es la terminación o interrupción de un embarazo antes del parto. A veces, un aborto ocurre de forma natural, y entonces se llama **aborto espontáneo**: el feto muere (su corazón deja de latir) y sale del útero de forma natural o con ayuda médica. Las enfermedades como la malaria o las ITS pueden provocar abortos espontáneos, al igual que otras condiciones de salud. Estos pueden ocurrir también si el feto tiene defectos congénitos, anomalías o problemas incompatibles con la vida (es decir, que hacen imposible que sobreviva fuera del útero).

Un aborto también puede ser **inducido** (o provocado) a través de procedimientos médicos seguros, realizados por personal de salud calificado y en condiciones de higiene adecuadas. La legalidad del aborto varía de país en país (ver cuadro).

De acuerdo a las leyes de aborto, en los países de América Latina y el Caribe encontramos tres situaciones distintas:

- En **Cuba, Guyana y Puerto Rico** el aborto no está restringido ni penalizado, y es legal en todos los casos.
- En el **resto de países** el aborto es permitido sólo bajo circunstancias especiales, que suelen incluir: cuando el embarazo pone en peligro la vida, la salud física o la salud mental de la mujer (aborto terapéutico), o cuando el embarazo es fruto de una violación sexual.
- La tercera situación la encontramos en **Chile y El Salvador** donde se prohíbe el aborto completamente (incluso cuando sería necesario para salvar la vida de la mujer).

La **legislación sobre el aborto** varía de país en país, y es importante que conozcamos cual es la situación en nuestro país. Como parte del respeto y la vigilancia de nuestros derechos sexuales y reproductivos, debemos conocer **la legislación vigente y exigir que se cumpla**.

Cuando una mujer sufre un aborto (espontáneo o inducido), debe visitar a un proveedor de salud inmediatamente para recibir **atención post-aborto**; esto es, para que el personal de salud le haga una revisión, se asegure que no hay infección, proporcione tratamiento (si es necesario) y le dé información y métodos anticonceptivos.

A pesar de las distintas leyes sobre aborto vigentes en nuestros países, y que en ciertas circunstancias el aborto es legal, la realidad es que es difícil acceder a **servicios públicos seguros** de interrupción del embarazo, y nuestros gobiernos no se preocupan suficientemente de brindar estos servicios en los servicios públicos de salud.

Esto crea una **situación injusta** y de **inequidad**, porque las personas con más recursos económicos pueden pagar servicios privados, seguros e higiénicos, para interrumpir un embarazo. Y por otro lado, las personas con menos recursos se ven obligadas a recurrir a métodos inseguros, realizados por practicantes no calificados, que no toman las medidas higiénicas básicas. El aborto realizado en estas condiciones de riesgo puede poner en peligro la salud y la vida de la mujer.

Las consecuencias de un aborto provocado en condiciones de riesgo

Ana, una chica de Guayaquil (Ecuador) tenía 15 años y estaba en su tercer año de escuela secundaria cuando quedó embarazada. Ana había utilizado un condón con su pareja, pero se rompió y no conocía de la existencia de la anticoncepción de emergencia (que podría haber prevenido ese embarazo).

Ana no estaba lista para tener bebés. Antes quería terminar la escuela e ir a la universidad, para el día de mañana tener un trabajo digno. Le contó a su tía lo que le ocurría. No tenían dinero así que fueron a un lugar donde decían que por poca plata “solucionaban” el problema. Un señor metió un instrumento en su vagina y raspó el útero. Salió “agua”. Era muy doloroso, pero el señor (que decía ser un doctor) dijo que no llorara porque, después de todo, *“ella se había buscado que le ocurriera esto”*. Ana no podía creer lo que escuchaba y siguió llorando, no sólo de dolor sino también de rabia. El procedimiento duró unos 15 minutos. Ana se fue a casa y sangró por una semana, poniéndose más débil cada día. Le dolía el abdomen y sus secreciones vaginales empezaron a oler mal. Finalmente la llevaron a una clínica donde descubrieron que tenía un gran corte infectado en su útero. Tuvo que someterse a una operación y permanecer en el hospital por cuatro semanas mientras trataban la infección y la herida. Ana no sabe si podrá tener hijos en el futuro.

La falta de servicios seguros y asequibles para todos, además de ser una cuestión de derechos, es un grave problema de salud pública. América Latina y el Caribe es la **región del mundo donde ocurren más abortos en condiciones de riesgo** (29 por cada 1.000 mujeres de entre 15 y 44 años). Las complicaciones causadas por estos abortos, terminan con la vida de más de 3.700 mujeres cada año en nuestros países.

Como parte del respeto y la vigilancia de nuestros derechos, debemos exigir que sea posible **ejercer el derecho** a interrumpir el embarazo, cuando este derecho está **amparado por la ley de nuestro país**. Para ello es fundamental conocer **la legislación vigente y exigir que se cumpla**. Veamos un ejemplo:

Vimos que en caso de una violación que resulta en embarazo, muchos países permiten el aborto. Terminar un embarazo fruto de una violación es una medida necesaria para **reparar la salud reproductiva de la chica o mujer** (es decir, para reestablecer el estado anterior al ataque).

Sin embargo, para lograr acceder a un servicio **seguro** de interrupción del embarazo, podemos encontrar un sinnúmero de obstáculos que hagan que a la práctica, no podamos ejercer el derecho de no continuar un embarazo involuntario y fruto de la violencia. Estos obstáculos pueden ser muchos y complejos:

- Puede que nos exijan mostrar la denuncia policial de la violación, y que no la tengamos, porque después de la agresión no tuvimos fuerzas para contar lo que nos ocurrió a la policía.
- Puede que pidan a más de un juez que autorice la intervención, lo que se convierte en largas esperas de procesos judiciales que no suelen resolverse en pocos meses.
- Puede que nos exijan el consentimiento de la madre o el padre, y que no le hayamos contado a nuestros padres lo que nos ocurrió.
- Puede también, que el personal de salud no quiera realizar la intervención (*objeto*) por que va en contra de sus valores personales.

Estas medidas pueden llegar a **impedir** que una mujer que no quiere continuar con un embarazo forzado, **encuentre una solución segura** para ejercer su derecho. Debemos movilizarnos y exigir que (cuando la ley lo permite), el gobierno disponga de servicios seguros y gratuitos para todas las mujeres.

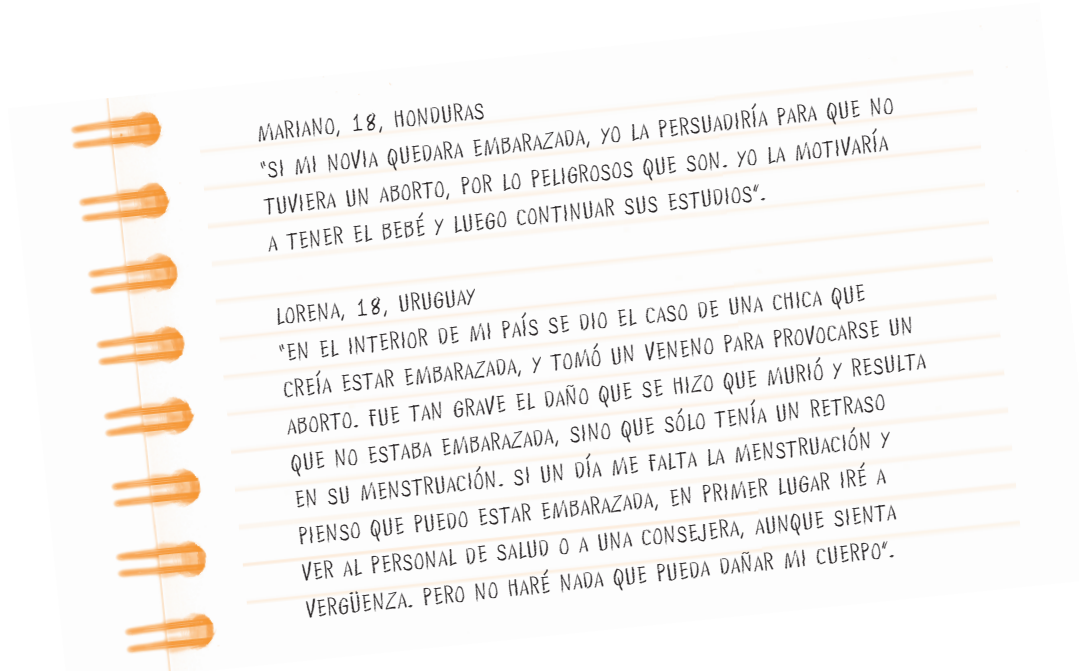
Ya sea legal o esté penalizado, lo cierto es que en nuestros países muchas mujeres se ven obligadas a recurrir al aborto. Es importante recordar que **ninguna mujer desea recurrir a la interrupción de un embarazo**. Sin embargo, y por las múltiples razones que ya vimos, el aborto constituye la única salida posible para muchas mujeres que se enfrentan a un embarazo no planificado o forzado.

La intervención para realizar un aborto es más segura antes de que se cumpla el primer trimestre de gestación. Básicamente hay dos **métodos** de aborto. Uno es mediante una aspiración (manual o eléctrica) del contenido del útero. El otro es mediante el uso de fármacos a base de hormonas, que inducen o provocan –por distintos mecanismos de acción, según el fármaco– la terminación del embarazo.



Los abortos en condiciones de riesgo son muy peligrosos, y pueden costarte la vida.

Si bien los métodos que utilizan fármacos parecen eficientes y son más accesibles, todavía no se ha recopilado la suficiente información para que estén aprobados y disponibles en todos los países para este uso. En todo caso, no se recomienda recurrir a este método sin la **supervisión de un profesional** que conozca su correcto uso.



Si tú (o una persona que conoces) se enfrenta a un embarazo no deseado, busca ayuda. Junta coraje y sé honesta con tus padres, tutores o el personal de salud acerca de la situación. Busca orientación y consejería en un centro de salud, en servicios amigables para adolescentes o en clínicas especializadas en atender a gente joven. Normalmente hay personas especializadas que pueden acompañarte en este momento difícil y ayudarte a tomar decisiones que no pongan en riesgo tu vida ni tu salud.

Cualquier persona que sufra un aborto (espontáneo o inducido) deber recibir atención y consejería post-aborto. Y si la persona no se siente bien, debe ir urgentemente al hospital: los sangrados, escalofríos, fiebres o flujos anormales son señales de que algo está mal en el cuerpo. Independientemente de si el aborto fue espontáneo o inducido, los proveedores de salud tienen la **obligación profesional y ética** de atender a una persona con problemas de salud.

No dejes que el miedo te detenga a la hora de conseguir el cuidado médico que pueda salvar tu vida. No olvides que la mejor opción que tienes, es no tener que exponerte a un aborto: **usa siempre y correctamente el condón.**

Resumen del Capítulo 11

El embarazo

Todas las personas tenemos derecho a decidir si tener hijos o no, y el momento más adecuado de nuestra vida para hacerlo. Es una decisión que debemos tomar de manera libre y responsable. Cada vez que un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales vaginales sin protección, existe la posibilidad de que ocurra un embarazo o se transmita una ITS. Los embarazos pueden ocurrir la primera vez que la persona tiene relaciones sexuales vaginales (**coito**) sin protección, y puede ocurrir aun sin penetración.

Un embarazo ocurre cuando un espermatozoide se encuentra con un óvulo, lo fecunda y el óvulo fecundado se adhiere a la pared interior del útero; entonces se inicia un embarazo.

Algunas de las señales de embarazo son:

- ausencia de menstruación;
- sensibilidad o dolor en los senos; y
- náusea (ganas de vomitar);
- fatiga (cansancio);
- necesidad de orinar con mayor frecuencia.

El embarazo y el parto traen algunos riesgos para cualquier mujer, y riesgos añadidos en el caso de las mujeres muy jóvenes y adolescentes, porque su cuerpo no ha terminado de madurar. Por eso es importante que durante el embarazo, una adolescente reciba cuidados especiales y atención prenatal. Además es altamente recomendable que dé a luz en un hospital donde haya personal calificado y los equipos necesarios para manejar cualquier complicación que pueda surgir.

El embarazo no deseado y el aborto siguen siendo un grave **problema de salud pública**. El aborto es un tema que genera muchas controversias. A pesar de ello **debemos saber ciertas cosas sobre este tema**.

Un aborto es la terminación o interrupción de un embarazo antes del parto. Puede ocurrir de forma natural, o puede ser inducido. No hay suficientes **servicios públicos seguros y asequibles** de interrupción del embarazo. Esto crea una **situación injusta** y de **inequidad**. El aborto **realizado en condiciones de riesgo**, pone en peligro la salud y la vida de las mujeres.

Como parte del respeto y la vigilancia de nuestros derechos, debemos exigir que sea posible **ejercer el derecho** a interrumpir el embarazo, cuando este derecho está **amparado por la ley de nuestro país**. Para ello debemos conocer la **legislación vigente** y **exigir que se cumpla**.

Cualquier persona que sufra un aborto (espontáneo o inducido) debe recibir **atención post-aborto**. Los sangrados, escalofríos, fiebres o flujos anormales son señales de alarma antes de las cuales debemos ir urgentemente al hospital. Independientemente de si el aborto fue espontáneo o inducido, los proveedores de salud tienen la **obligación profesional y ética** de atender a una persona con problemas de salud. La atención post aborto debe incluir información, consejería y métodos anticonceptivos, para que la chica pueda prevenir en el futuro otro embarazo no deseado.

La mejor opción que tenemos (si somos sexualmente activos y queremos evitar un embarazo), **es usar siempre y correctamente el condón**.

CAPÍTULO 12

El sexo seguro

Como vimos en el capítulo anterior, todas las personas tenemos derecho a decidir si tener hijos y cuando tenerlos. Para ejercer este derecho, debemos disponer de métodos anticonceptivos (o de planificación familiar) y de la información y consejería necesarios para usarlos correctamente. También es nuestro derecho tener acceso a condones (o preservativos) para protegernos de infecciones de transmisión sexual (ITS), incluido el VIH.

¿CÓMO EVITAR UN EMBARAZO?

La única forma sin fallas de evitar un embarazo y de evitar una ITS es **no tener relaciones sexuales**; es decir, abstenerse. La abstinencia es 100% efectiva, y es segura emocional y físicamente. Si no tienes relaciones sexuales, no hay forma de quedar embarazada o de dejar a una chica embarazada.

Si actualmente practicas la abstinencia, sigue leyendo. Este capítulo también puede ser de interés para ti. Todos y todas debemos conocer los métodos anticonceptivos y cómo funcionan, y sin duda está información te vendrá bien si algún día decides dejar de abstenerte.

Si estás sexualmente activo, asegúrate de que tú y tu pareja usan el condón para protegerse de un embarazo y de una ITS. También debes buscar información y orientación en una clínica de planificación familiar, para saber si te conviene usar otro método anticonceptivo.

Hay métodos anticonceptivos que las personas jóvenes pueden utilizar para protegerse. Todos y todas debemos cuidarnos y tomar medidas para evitar ITS (incluido el VIH), y no embarazarnos, si no lo deseamos.

Es igual de importante conocer los métodos anticonceptivos, saber como funcionan, y tener acceso a ellos... como *estar listo para hablar de su uso con nuestra pareja*. Hablar con nuestro chico o chica sobre usar el condón puede ser un bajón o darnos mucha vergüenza. Pero es necesario hacerlo.



Hay muchos tipos de anticonceptivos que son perfectamente seguros para las personas jóvenes. Como joven, **tienes derecho a recibir información cierta y libre de tabúes, sobre los métodos anticonceptivos disponibles en tu país y su fiabilidad, y a acceder a los propios métodos.**

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS MÁS SEGUROS PARA LA GENTE JOVEN

Veamos a continuación con detalle los métodos anticonceptivos más recomendables para uso de los y las jóvenes.

MÉTODOS DE BARRERA

El condón masculino: El condón es un tubo blando de látex que se pone sobre el pene en erección antes de la penetración. Cuando el hombre eyacula ("se viene", "se corre", "llega") el semen queda retenido en la punta del condón. Los fluidos del hombre no entran en el cuerpo de la pareja, y los fluidos de la pareja no tocan el pene del hombre. **Los condones brindan muy buena protección contra las ITS, incluyendo el VIH, al tiempo que protegen del embarazo.** Los condones también evitan que algunos hombres eyaculen demasiado temprano. Se venden en farmacias, y podemos informarnos sobre donde conseguir condones gratis. Es importante fijarse siempre en la fecha de caducidad; si el condón ha caducado, no sirve.



El condón femenino: El condón femenino es una funda de látex (plástico) flexible, fino, resistente e impermeable. Tiene una forma parecida al masculino, pero tiene dos anillos o aros blandos en los extremos: uno cerrado, el más pequeño, que debe colocarse en el interior de la vagina antes de la penetración; y otro anillo más ancho, abierto, que queda fuera de la vagina. El condón femenino puede colocarse inmediatamente antes del momento de la penetración o hasta ocho horas antes de que esto ocurra. Una vez colocado, el chico introduce el pene en el interior del anillo externo, de manera que la funda de látex lo cubre totalmente. Al terminar, debe sacarse el condón femenino de la vagina cuidadosamente, anudarlo y desecharlo.

El condón femenino **previene eficazmente los embarazos y las ITS, incluso el VIH.** Por el momento su comercialización en nuestros países no es muy amplia, por lo que es menos accesible que otros métodos. La mayor ventaja de este método es que la mujer puede utilizarlo para protegerse cuando sabe o teme que su pareja va a negarse a usar el condón. Sin embargo, como ya habíamos mencionado, por el momento no está tan disponible o es más caro que otros métodos.

EL CONDÓN ES EL MÉTODO QUE MEJOR TE PROTEGE DEL EMBARAZO Y DE LAS ITS (INCLUIDO EL VIH) SI LO USAS SIEMPRE Y LO USAS BIEN.

Espermicidas (espuma contraceptiva, tabletas, jalea o crema): Los espermicidas inhabilitan los espermatozoides del hombre antes de que entren en el útero. Vienen en distintas presentaciones: cremas, jaleas, espumas y tabletas. Deben ser colocados en la vagina justo antes de la penetración. Los espermicidas **no protegen totalmente de las ITS ni del VIH así que debe usarse junto con el condón.** Además, no son tan efectivos como las píldoras o las inyecciones para prevenir embarazos. Aunque no se requiere una visita al centro de salud para iniciar el uso de estos métodos, es recomendable que antes de empezar a usarlos un profesional de la salud te cuente en detalle como utilizar este método, y sus limitaciones.





Cuando alguien te dice que no quiere usar condón, prepárate para dar una buena respuesta, y aléjate si la persona se niega a usarlo.

MÉTODOS HORMONALES PARA LAS CHICAS

Las píldoras anticonceptivas: Las píldoras contienen una pequeña cantidad de hormonas que previenen que un óvulo salga del ovario mensualmente (inhiben la ovulación). La mujer sigue menstruando cuando toma la píldora, pero suele tener los períodos más livianos y menos dolorosos. Las píldoras son muy efectivas para prevenir embarazos, pero sólo si las tomas regularmente todos los días que debes tomarlas. Si dejas de tomarla más de un día, debes preguntar a tu proveedor de salud como continuar usándolas, pues puedes quedar embarazada porque tu fertilidad vuelve a la normalidad al dejar de tomar la píldora un solo día. **Las píldoras no protegen contra el VIH, o ninguna otra infección de transmisión sexual.** Por tanto, aunque tomes la píldora, es recomendable usar también el condón. Si sólo se usa la píldora se aconseja tener una sola pareja sexual y que ambos se examinen de ITS y de VIH antes de tener relaciones sexuales. Si decides tomar las píldoras para evitar un embarazo, visita primero a un proveedor de salud para que te recomiende qué tipo de píldora es mejor para ti y te explique detalladamente cómo tomarla.



¿Son seguras las píldoras anticonceptivas?



MAGALÍ, 18, BOLIVIA
"YO HE OÍDO QUE LAS PÍLDORAS DAN CÁNCER O CAUSAN
DEFORMACIONES EN EL BEBÉ. ¿SERÁ ESO CIERTO?"

Rumores como los que ha escuchado Magalí son falsos y carentes de base científica. Desde mediados del siglo pasado (1950), millones y millones de mujeres han tomado píldoras anticonceptivas. Probablemente son el medicamento más estudiado en la historia de la medicina. Ahora sabemos que las píldoras anticonceptivas reducen el riesgo de que las mujeres desarrollen cáncer de ovarios y del revestimiento del útero (endometrio).

Existe también otro rumor que dice que tomar píldoras anticonceptivas durante la adolescencia puede dañar tus ovarios y hacer imposible el embarazo en el futuro. Esto también es falso. Las píldoras anticonceptivas son seguras aun para las mujeres que no han tenido hijos. Es más, las píldoras a veces son utilizadas para controlar las menstruaciones fuertes y dolorosas. No necesitas haber tenido un bebé para empezar a tomar la píldora. Las píldoras no dañarán tus ovarios. Pero sí debes consultar con personal de salud, para saber qué tipo de píldoras anticonceptivas son mejores para ti, y cómo y cuando debes tomarlas.

Algunas mujeres experimentan náusea, sensibilidad en los senos y aumento de peso cuando empiezan a tomar la píldora. Estos efectos secundarios suelen desaparecer al cabo de un mes, más o menos. Casi todas las mujeres jóvenes pueden tomar píldoras anticonceptivas. Sin embargo, las mujeres mayores que fuman, que tienen sobrepeso, presión alta o ciertas enfermedades del sistema sanguíneo o cardiovascular no deberían utilizar métodos anticonceptivos hormonales (píldoras anticonceptivas, inyecciones e implantes).

Las inyecciones: La inyección contiene hormonas que previenen la ovulación.

A las 24 horas de la primera inyección estás protegida contra embarazos por el siguiente mes o tres meses (según el tipo de inyectable). Las inyecciones son más fáciles de usar correctamente, porque no tienes que acordarte de tomar la píldora cada día. Las inyecciones también dan mucha privacidad: nadie tiene por qué notar que estás usando ese método. Las inyecciones hacen tus períodos más livianos y menos incómodos, lo cual puede ser muy bueno para las chicas que sufren de períodos abundantes y dolorosos. Si dejas de usar la inyección, no volverás inmediatamente a ser fértil porque se necesita un tiempo para que el cuerpo vuelva a producir óvulos. La mayoría de las mujeres vuelve a ser fértil al año de dejar las inyecciones, pero otras quedan embarazadas más rápido. **Las inyecciones no protegen contra las ITS ni del VIH, así que debes además usar siempre condón.** Si decides usar las inyecciones para evitar un embarazo, visita a un proveedor de salud y lleva un control médico riguroso.



Implantes (Norplant): Los implantes son seis tubos muy pequeños que un proveedor de salud inserta debajo de la piel del brazo. El implante suelta hormonas que previenen la ovulación. Al igual que con las inyecciones, no tienes que acordarte de tomar nada diariamente. Los implantes pueden durar hasta cinco años. Si quieres embarazarte antes, un proveedor de salud te lo puede quitar en cualquier momento. Son muy eficaces para prevenir embarazos, pero **no protegen contra las ITS ni del VIH, así que también debes usar condón.** Si decides usar los implantes para evitar un embarazo, visita primero a un proveedor de salud y lleva un control médico riguroso.



La anticoncepción de emergencia: Este método anticonceptivo de emergencia sirve para prevenir un embarazo **inmediatamente después de haber tenido relaciones sexuales desprotegidas**. Por ejemplo, si no usaste un condón, si el condón se rompió, o si el condón se salió accidentalmente (lo cual es muy raro si se usa adecuadamente). En estos casos, la anticoncepción de emergencia te da una segunda oportunidad de protegerte para evitar un embarazo. Recuerda que **la anticoncepción de emergencia no te protege del VIH ni de otras ITS**. No debe ser usada como método regular, sino como medida de emergencia cuando tu método habitual ha fallado.

¿QUÉ DEBEMOS SABER SOBRE LA ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA?

- La anticoncepción de emergencia está disponible en la mayoría de nuestros países, en diferentes presentaciones y marcas. Si hemos tenido relaciones sexuales con penetración vaginal sin protección, podemos ir a un centro de salud o clínica de planificación familiar y pedir anticoncepción de emergencia. También se puede comprar en una farmacia. Es importante conseguirla lo antes posible.
- La anticoncepción de emergencia consiste una combinación de píldoras anticonceptivas (que, como vimos, contienen hormonas) que la chica puede tomarse dentro de las *120 horas (cinco días)* después de haber tenido una relación sexual desprotegida, para prevenir un embarazo. Es recomendable tomar las píldoras *dentro de las primeras 72 horas (tres días)* para asegurar su *máxima efectividad*.
- En algunos países se comercializan productos de anticoncepción de emergencia que concentran la dosis en una sola pastilla. Otros productos consisten en dos pastillas: una se debe tomar lo antes posible dentro de los tres (máximo cinco) días después de la relación sexual, y la otra 12 horas después de la primera toma. En países donde no existen productos de anticoncepción de emergencia, se utilizan pastillas anticonceptivas en dosis más altas para lograr el mismo efecto (es el llamado método Yuzpe).
- En algunos casos (muy pocos), las píldoras pueden producir dolor estomacal o vómitos. Si vomitas las píldoras durante las dos horas después de haberlas ingerido, consulta a un proveedor de salud porque probablemente deberás repetir la toma.

La anticoncepción de emergencia no provoca un aborto, si no que *evitan un embarazo de dos maneras*:

1. Impide o inhibe la liberación del óvulo desde el ovario (si se toma antes de la ovulación).
2. Dificulta que los espermatozoides lleguen al óvulo.

En caso de violación, la anticoncepción de emergencia suele ser parte del protocolo de atención a la víctima. Si has sufrido una violación, exige anticoncepción de emergencia en los servicios de salud.

La anticoncepción de emergencia no funciona para prevenir un embarazo si éste ya se ha producido. Por eso es muy importante tomar la anticoncepción de emergencia lo más rápido posible después de haber tenido relaciones sexuales sin protección.

La anticoncepción de emergencia *no es un método permanente*. No debe ser usado con frecuencia ya que consiste en dosis fuertes de hormonas. Las personas sexualmente activas deben adoptar un método de anticoncepción regular, y recurrir sólo a la anticoncepción de emergencia si el método regular falla. *Este método no protege contra el VIH y otras ITS.*

Para obtener más información sobre la anticoncepción de emergencia, su mecanismo de acción, y las marcas de píldoras de anticoncepción de emergencia disponibles en tu país, puedes visitar el sitio de Internet del Consorcio Latinoamericano de Anticoncepción de Emergencia en **www.clae.info**.

OTROS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Veamos otros métodos anticonceptivos disponibles. Estos son menos recomendables y de uso más difícil para los y las jóvenes.

“Días seguros”, o método del ritmo: Algunas mujeres tienen relaciones sexuales desprotegidas en los días en que piensan que no son fértiles. Este método no es infalible y sólo suele funcionar para mujeres adultas con menstruaciones muy regulares. La mayoría de las chicas jóvenes no tienen menstruaciones regulares, por lo cual no es posible saber cuáles son los días “seguros”. Al igual que el retiro (coito interrumpido), el tener relaciones en **los días seguros no protege contra las ITS y el VIH.**

Retiro o marcha atrás: Se llama “retiro” cuando el hombre retira el pene de la vagina antes de eyacular. **¡Esto NO es un método anticonceptivo!** Es una práctica **muy insegura** porque aunque a los chicos les parezca que retiran el pene antes de eyacular, pueden salir unas gotas de secreción de unas pequeñas glándulas (glándulas de Cooper) situadas al final de la uretra, que suelen contener espermatozoides. Estas secreciones son suficientes para provocar un embarazo. El retiro además no protege contra las ITS y el VIH. **El retiro (o marcha atrás) NO es un método anticonceptivo y NO nos protege ni de las ITS ni del embarazo.**

DIU (Dispositivo Intra-Uterino) o T de cobre: El DIU es un pequeño aparato en forma de “T” que es insertado en el útero por un proveedor de salud, y que impide la fertilización. Es más fácil de insertar en una mujer adulta o que ha dado a luz, por lo cual no se recomienda para adolescentes. El DIU también puede convertir una ITS en una infección mucho más seria (enfermedad inflamatoria pélvica). Como las adolescentes son susceptibles de contraer ITS, no es conveniente que usen el DIU. **El DIU no protege contra las ITS y el VIH.**

Esterilización: La vasectomía (varón) y la ligadura de las trompas (mujer) son métodos anticonceptivos permanentes. Son operaciones en las cuales se cierran o se bloquean los tubos que transportan el óvulo o los espermatozoides. Este método es adecuado para personas que ya han tenido hijos y están seguras de no querer tener más hijos nunca. Ya que estas operaciones no son fácilmente reversibles (y en ciertos casos no se pueden revertir), este método no es adecuado para la gente joven. **La esterilización no protege contra las ITS ni el VIH.**

LA DOBLE PROTECCIÓN

La epidemia del VIH y el SIDA ha cambiado la forma de pensar de muchas personas sobre su salud sexual. Anteriormente se usaban únicamente métodos efectivos contra el embarazo. Las personas no se preocupaban tanto de si el anticonceptivo les protegía también contra las ITS, porque hace unos 25 años la mayoría de las ITS eran curables. Hoy en día, con la aparición del VIH y el SIDA las cosas han cambiado. Esta infección puede ser mortal, y/o reducir mucho la calidad de vida de las personas que la sufren. Por ello, ahora muchas personas consideran importante practicar la **“doble protección”**: es decir, protegerse siempre tanto del embarazo como de las ITS.

¿Cómo podemos protegernos doblemente?

1. **Usando siempre y bien el condón** (masculino o femenino), para prevenir a la misma vez los embarazos no deseados, el VIH y otras ITS.
2. Usando un método eficaz para reducir los riesgos de las ITS, incluido el VIH (el condón femenino o masculino), y **al mismo tiempo**, usar **otro** método eficaz para prevenir embarazos (pastillas, implantes, inyecciones, etc.)

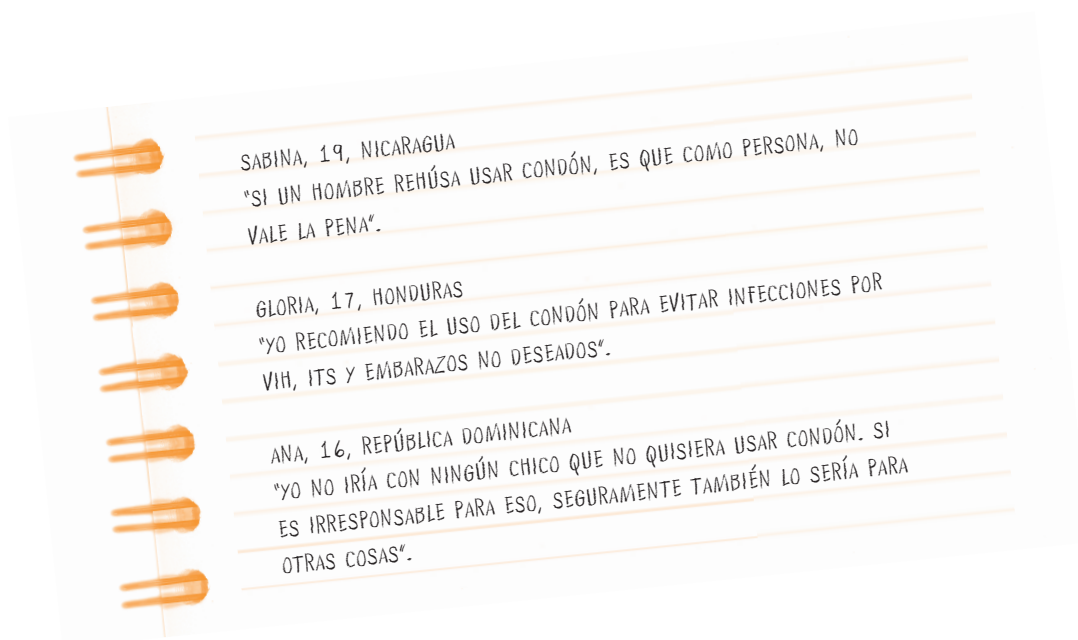
La segunda opción puede resultar más costosa. Pero el condón nos permite estar doblemente protegidos y protegidas.

En la siguiente tabla verás las ventajas y limitaciones de las distintas opciones anticonceptivas.

Condomes • Utilizados correctamente, protegen bien contra el embarazo. • Protegen muy bien contra las ITS, incluyendo el VIH.
Implantes, inyectables y píldoras • Protegen muy bien contra el embarazo. • No protegen contra las ITS, incluyendo el VIH.
Espermicidas • Protegen relativamente (aunque no con 100% de eficacia) contra el embarazo. • No protegen al 100% contra las ITS, incluyendo el VIH.

Cuando **se utilizan correctamente** los condones son excelentes para prevenir embarazos y para protegerte a ti y a tu pareja de las ITS y el VIH. Puedes hacerlos aún más eficaces si los usas junto con las píldoras u otros métodos anticonceptivos.

Si una persona te dice que no quiere utilizar condones, sé asertivo, niégate a tener relaciones sexuales. ¡Es tu cuerpo y tu vida!



Resumen del Capítulo 12

El sexo seguro

Todas las personas tenemos el derecho de decidir si queremos tener hijos o no, y cuando tenerlos. Para ejercer este derecho, necesitamos métodos anticonceptivos e información sobre cómo usarlos correctamente. También es nuestro derecho tener acceso a condones para protegernos de ITS, incluido el VIH.

El embarazo requiere de un hombre y una mujer; por tanto, los chicos tienen exactamente la misma responsabilidad que las chicas en la prevención de un embarazo y en el uso de métodos anticonceptivos eficaces.

La abstinencia es la mejor manera de evitar un embarazo si no estás preparado para protegerte.

Si estás sexualmente activo, tu pareja y tú deben protegerse contra los embarazos y contra las ITS, incluyendo el VIH. La mayoría de los métodos anticonceptivos son seguros para la gente joven, pero algunos son más recomendables que otros.

Usar siempre y correctamente el **condón es la mejor manera de protegerte doblemente: de ITS y del embarazo.**

Si no usaste protección, o si el condón se rompió o se salió, acude a una clínica inmediatamente y **pide anticoncepción de emergencia**. Puede prevenir un embarazo si se toma dentro de las 120 horas (cinco días) posteriores a una relación sexual sin protección, pero no más tarde. Para asegurar la **máxima efectividad** de este método, procurar obtener el método en un servicio de salud y tomarlo **antes de** que hayan pasado **72 horas (tres días)** de la relación sexual desprotegida. Cuanto antes lo tomes, más efectivo es este método.

CAPÍTULO 13

La violencia y la prevención de la violencia sexual

En los últimos años ha habido un enorme incremento en la visibilidad de la violencia en general, y en particular de la violencia en el seno del hogar y hacia las mujeres y los niños. Esto ha llevado a una mejor definición de los tipos de violencia, sus consecuencias y las formas de combatirlas.

Por un lado, los distintos tipos de violencia pueden definirse en función de las **personas** a las que afecta y los **contextos** en los que sucede la violencia.

Según la Convención para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación Contra la Mujer (CEDAW, 1979) constituye **violencia contra la mujer**:

todo acto de violencia basado en la diferencia de género que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive la amenaza de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como privada.

- La **violencia basada en género** contra la mujer, es cualquier acto o conducta basada en el poder de dominación del hombre sobre la mujer, que le cause o pueda causar daño. Estas conductas se asocian con las nociones culturales tradicionales de género que fomentan la desigualdad entre el hombre y la mujer, desvalorizando lo femenino y promoviendo la dependencia de la mujer.
- Se llama **violencia doméstica** a toda forma de violencia ejercida por una persona cercana o parte del núcleo familiar.

Por otro lado, puede definirse la violencia de acuerdo a los **medios** que se usan para violentar a la otra persona:

- **Violencia física**, hace referencia a los golpes, los empujones o cualquier acción u omisión que tenga un efecto sobre el cuerpo.
- **Violencia psicológica**, es la que se da mediante las palabras, gestos u omisiones que buscan herir a la persona, minar su autoestima o humillarla.
- **Violencia económica**, supone la restricción de los recursos de una persona a otra. Ocurre por ejemplo, cuando un hombre deja de dar apoyo económico a su ex esposa o pareja para el cuidado de sus hijos.
- **Violencia sexual**, que incluye cualquier situación de acoso, abuso, violación o explotación sexual.

Es importante saber que todas estas formas de violencia son **violaciones a los derechos humanos** y es preciso **distinguirlos para combatirlos**.

Comete violencia o agresión sexual aquel que tiene acceso carnal con otra persona por vía vaginal, anal u oral, o con uso de medios, modos e instrumentos que supongan fuerza, intimidación, prevalencia de superioridad o engaño.

Se trata, en definitiva, de una relación sexual ilegal sin consentimiento y por la fuerza contra una persona.

La violencia sexual no necesariamente sucede desde los hombres hacia las mujeres; también puede existir violencia sexual entre hombres, entre mujeres o de una mujer a un hombre. En este capítulo abordaremos todas las formas de **violencia sexual** (acoso, abuso, violación, atentados al pudor) a las que pueden verse expuestas las personas jóvenes y veremos las **maneras de prevenirlas y combatirlos**.

LAS RELACIONES SEXUALES FORZADAS O NO DESEADAS

Todas las personas, jóvenes y adultas, tenemos el derecho a decidir si tener o no relaciones sexuales; es parte de nuestros derechos como seres humanos. Las relaciones sexuales resultan placenteras y seguras cuando son deseadas y se usan los mecanismos de prevención necesarios.

Sin embargo, hay situaciones en las que las personas (tanto varones como mujeres), tienen relaciones sexuales sin desearlo. Quizá porque se sientan presionados por su pareja a tener relaciones para "*demostrar su amor*". Quizá son presionados a tener relaciones sexuales para "*agradecer*" regalos o dinero que otra persona les haya dado. También puede ocurrir que una persona sea forzada mediante el uso de la fuerza (violencia) a tener relaciones con otra persona más fuerte o con más poder.

Las relaciones sexuales no deseadas son peligrosas y pueden ser muy dolorosas y traumáticas. Si alguien te presiona o te obliga a tener relaciones, está cometiendo un acto de violencia contra tu persona: está atentando contra tus derechos. Las relaciones sexuales no deseadas pueden desestabilizarte mental y emocionalmente. Además del efecto emocional, te ponen en riesgo de un embarazo o de una infección de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH.

La mejor manera de protegerte, es aprender a **reconocer y a evitar** las situaciones en las que te podrías ver forzado o forzada a tener relaciones sexuales o en las que podrías ser víctima de cualquier forma de violencia sexual. **Veamos distintos casos y cómo puedes protegerte en cada uno de ellos.**

1. LA PRESIÓN DE LA PAREJA

A veces las personas, ya sea varones o mujeres, les dicen a sus parejas que deben tener relaciones sexuales para demostrar su amor. Algunas personas llegan a amenazar con terminar la relación si su pareja no accede a tener relaciones sexuales.

Muchas parejas que se sienten enamoradas o atraídas física o afectivamente, toman la decisión de tener relaciones sexuales. Siempre y cuando sea una decisión tomada por la pareja, sin presiones ni amenazas y con la información suficiente, las relaciones sexuales resultarán placenteras y seguras. Sin embargo, otras personas no se sienten aún seguras de tener relaciones sexuales, pero es tanta la presión de sus parejas, que pueden llegar a sentir que la única forma de mantener la relación es accediendo a tener relaciones con esa persona. O tal vez sientan que deben tener relaciones sexuales porque aman a esa persona y desean que sea feliz.

En estas situaciones resulta muy difícil distinguir entre lo que esa persona quiere y lo que uno o una quiere. Resulta muy fácil confundirse en relación a lo que es correcto para uno mismo.

Si tu pareja te está presionando para tener relaciones sexuales, piensa en lo siguiente:

- ¿Cuáles son tus valores y tus principios? ¿Sientes que es adecuado tener relaciones en este momento en tu vida? ¿O sientes que es mejor esperar hasta otra etapa?
- ¿Te sientes bien con la idea de tener relaciones sexuales con esa persona? ¿O te hace sentir incómodo?
- ¿Sientes que puedes negarte a tener relaciones o te parece que eso es algo que no se debe hacer o que no puedes hacer? Por ejemplo, muchas veces a las mujeres les resulta muy difícil decir que NO a los hombres porque –en general– nos han educado para pensar que no está bien *llevar la contraria y ser respondona*, y que sí está bien ser *obediente y sumisa*. Igualmente, a los chicos les resulta difícil decir que NO quieren tener sexo, porque nos han enseñado que *los hombres siempre quieren* tener relaciones sexuales. Tal vez sientan que decir NO es una falla en su masculinidad.
- ¿Crees que tu pareja te seguirá amando y respetando si te niegas a tener relaciones sexuales?

Tus respuestas a estas preguntas te pueden ayudar a entender si debes o no tener relaciones sexuales con tu pareja. Seas hombre o mujer, tienes derecho a tomar una decisión sin presiones. Es tu cuerpo y tú debes decidir en cuanto a la relación sexual. Si sientes que las relaciones sexuales no son apropiadas para ti en este momento o no te sientes cómodo, entonces no debes tenerlas, sin importar lo que diga tu pareja.

Más importante aún, si sientes que tu pareja no te querrá si te niegas a tener relaciones, es probable que esa persona realmente no te respete. **Nadie que realmente te respeta te presionará a hacer algo que tú sientes que no es bueno para ti.**



Las relaciones sexuales no deben servir como prueba de amor.

Si decides no tener relaciones con tu pareja, ¡dilo claramente! Si tu pareja te dice que está bien, entonces puedes seguir disfrutando de tu relación de muchas maneras sin tener relaciones sexuales.

Si tu pareja no acepta esta decisión y deciden romper, puedes pasar momentos difíciles, de tristeza y soledad. Puedes llegar a pensar que cometiste un error. Pero recuerda: tomaste la decisión correcta para ti. Descubriste que tu pareja no respetaba tus decisiones, lo cual es duro, pero lo descubriste a tiempo.

Por otro lado, puede que ya hayas empezado a tener relaciones sexuales con tu pareja y que disfrutes de ellas. Pero que un día determinado, cuando él o ella te propone tener sexo, no sientes el deseo ni la ganas. Si esto te ocurre habla con sinceridad con tu pareja. No todos los días ni en todas las ocasiones nos sentimos cómodos con el deseo de tener relaciones sexuales. En estos casos, no presiones a tu pareja ni permitas que ésta lo haga.

2. LA PRESIÓN DE LOS ADULTOS

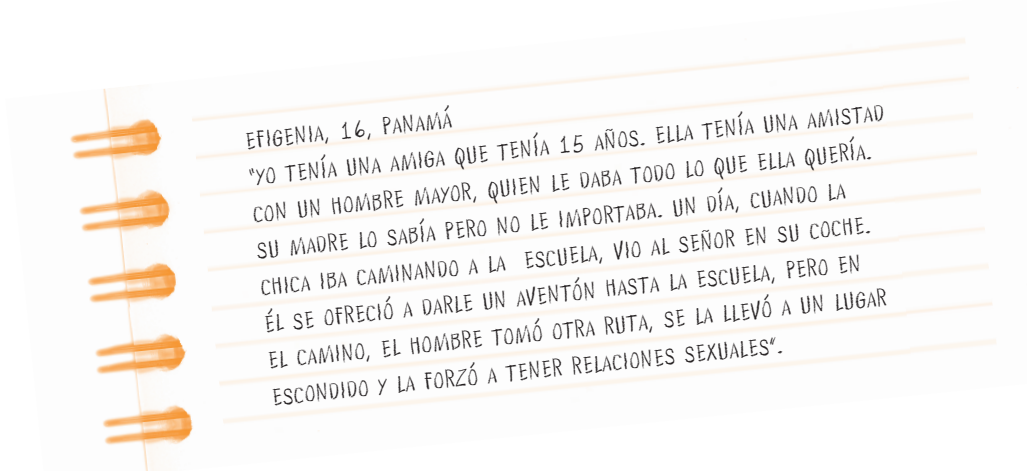
En ocasiones, las personas adultas, incluyendo algunas personas casadas, presionan a otras más jóvenes a tener relaciones sexuales. Lo más común es que sean hombres mayores que desean tener relaciones sexuales con chicas o chicos menores. A veces, son mujeres adultas quienes quieren tener relaciones con chicos o chicas menores.

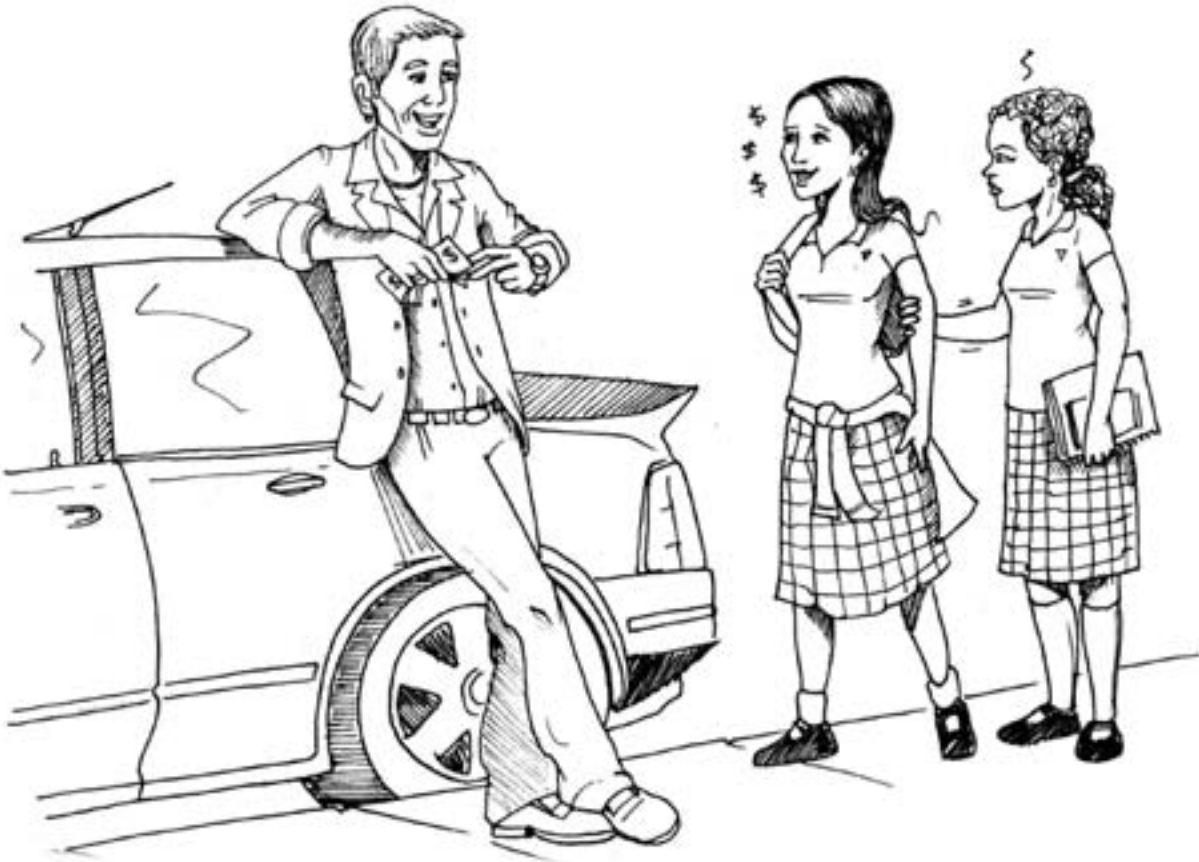
Muchas veces la persona adulta ofrece regalos, dinero o un tratamiento especial a la persona joven. Por ejemplo, le da dinero para los gastos de la escuela, le compra ropa o dulces. Si la persona adulta es un maestro o un conductor de bus, por ejemplo, puede prometerle mejores calificaciones o viajes gratis.



No aceptes regalos o dinero.
No te permitas estar en deuda con alguien.

Pero ninguno de estos regalos es realmente gratis. Luego de un tiempo, puede que esa persona quiera que le "pagues" por los regalos que te hizo, con algún tipo de favor sexual.





**Los adultos pueden ofrecerte dinero o regalos a cambio de favores sexuales.
Evita la situación de “deber favores” siempre que puedas.**

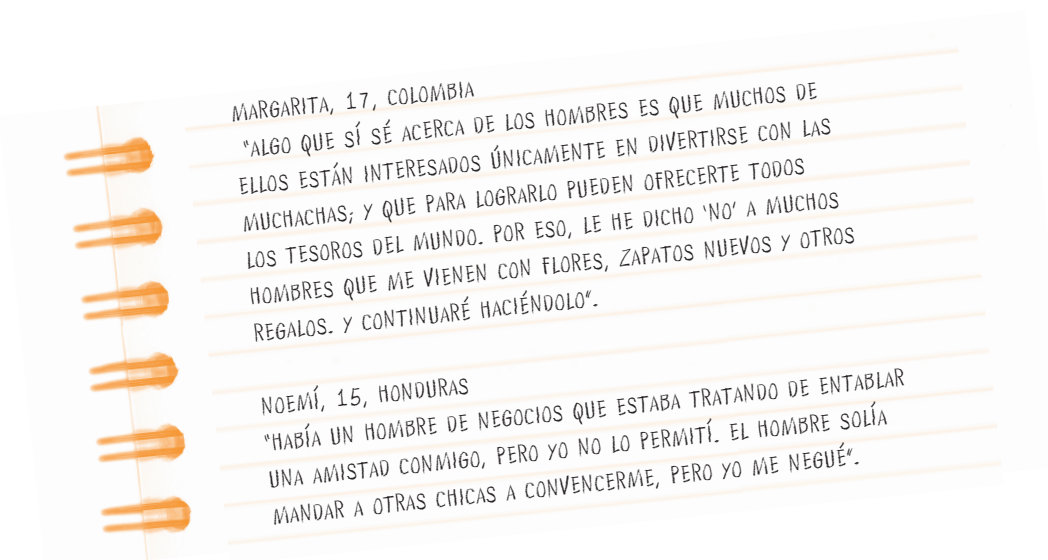
Aunque a algunas personas jóvenes les pueda parecer emocionante que una persona mayor se interese en ellas y les haga sentir atractivas e importantes, es mejor evitar estas situaciones. Suelen ser muy peligrosas.

- La persona mayor siente que por su edad tiene más poder en la relación y te puede presionar para que hagas cosas con las que no te sientes cómodo. Ten cuidado y recuerda que si alguien te presiona o te obliga a tener relaciones, está cometiendo un acto de violencia que va en contra de tus derechos.
- Estas situaciones son muy malas para tu integridad como persona, y suelen tener efectos negativos sobre tu autoestima además de producir angustia, temor o culpa.
- Este tipo de relaciones te pueden poner en riesgo de contraer una ITS (como el VIH) o de quedar embarazada, ya que es difícil negociar el uso del condón cuando estás con una persona que cree tener poder sobre ti.

Cuando hay mucha diferencia en la edad o en el ingreso económico de dos personas, la relación no es equitativa. Te puedes sentir impotente. Te puedes sentir con miedo de decir que “NO” porque aceptaste dinero o regalos.

¡Es una situación muy riesgosa!

Puede ser tentador iniciar una relación con una de estas personas, especialmente si no tienes dinero y sabes que tu familia no puede comprarte lo que quieres o pagar tus estudios. Sin embargo, obtener regalos o dinero por este medio, te puede salir mucho más caro.



Si una persona adulta está tratando de comprarte con regalos o dinero y te está presionando para tener algún tipo de relación contigo, di que NO y márchate de una vez. Explícale lo sucedido a tus padres, tus tíos o tías o a un orientador juvenil. Pídeles que te ayuden a manejar la situación. No trates de arreglarlo todo por ti mismo.

Algunas chicas y chicos son presionados por sus propios padres y madres a tener relaciones con personas adultas. Esto puede suceder si los padres se encuentran en situación de severa pobreza, y no pueden pagar los gastos de la escuela, la comida, ropa y demás. Ésta es una situación muy difícil para cualquier persona joven. Debes recordar que tienes derechos como persona y que ni tus padres ni otras personas adultas deben, bajo ninguna circunstancia, presionarte para que estés con alguien que no desees. Si te encuentras en una situación como ésta, debes pensar creativamente:

- ¿A quién puedes acudir para pedir ayuda? ¿Puedes hablar con algún familiar cercano? Tal vez ellos puedan ayudarte a pagar tus gastos, o apoyar a tus padres para aliviar la situación. ¿Puedes hablar con alguna persona de tu comunidad, de tu iglesia, del centro de salud o alguien de una organización juvenil?
- ¿Puedes hablar con tu maestra o con el o la director/a de la escuela? Pregúntales qué puedes hacer frente a esta situación. Tal vez tienen becas y puedes estudiar sin pagar la matrícula y las mensualidades; o quizá te proponen que sigas estudiando y en lugar de pagar, ayudes en la escuela.

Hay muchas personas a tu alrededor que pudieran ayudarte si conocieran tu situación, así que pregunta. No trates de arreglarlo por tu cuenta.

3. EL ACOSO SEXUAL

El acoso u hostigamiento sexual no siempre involucra contacto físico. A veces, hay comentarios sexuales o gestos físicos que te hacen sentir incómodo.

Cualquier tipo de atención sexual no deseada, contra tu persona, es considerada acoso sexual. Algunos ejemplos de acoso sexual son:

- Insultar a una chica llamándola “perra”, “fácil” o “generosa” porque haya tenido (o digan que tuvo) varias parejas sexuales.
- Silbar o hacer comentarios sobre la apariencia de una persona que pasa caminando.
- Hacer bromas con contenido sexual sobre el cuerpo de las mujeres o de los hombres.

- Caricias no deseadas, propuestas sexuales repetidas o propuestas indecentes.
- Exhibición de genitales o de senos, o gestos con contenido sexual cuya finalidad es incomodar a la otra persona.

El acoso sexual puede ocurrir en casi cualquier lugar: en la escuela, el trabajo, la calle, el mercado, la iglesia, el hogar, en el bus u en otro medio de transporte público, etc. Los acosadores sexuales pueden ser desconocidos o personas que conocemos (como un maestro, vecino, familiar o compañero de trabajo, etc.).

Esto hace que, en algunas ocasiones, sea difícil detectar que estamos viviendo una situación de acoso. Por ejemplo, si el acoso proviene de un familiar muy cercano, que siempre se había comportado con ternura, puede ser complicado afrontar que esta persona ha cambiado y que nos está acosando. Aunque alguna situación te haya hecho sentir incómodo, puedes pensar que la persona te tocó por equivocación o que sólo trataba de ser amable y que nunca volverá a ocurrir. La mejor solución en estos casos es hablar de frente y demostrarle a la persona que esa situación te hizo sentir mal y que no permitirás que pase nuevamente. Si no puedes manejar la situación por ti mismo, es aconsejable que busques ayuda de otra persona cercana o en un centro juvenil.

El acoso sexual es un problema serio y una vulneración a tu derecho a la seguridad y a una vida libre de violencia. Las palabras y gestos por sí solos pueden afectar tu autoestima. Pueden hacerte sentir vergüenza o incomodidad, y pueden asustarte.

Sentir miedo ante el acoso sexual es natural. Este sentimiento es tu propio instinto pidiéndote que tengas cuidado. Las personas que hacen comentarios sexuales desagradables obviamente no se preocupan por tus sentimientos. No les importa si te hieren. El acoso sexual puede ser una indicación de cosas peores por venir, a no ser que las prevengas.

Las mejores maneras de manejar una situación de acoso sexual son las siguientes:

- Enfréntate directamente a la persona y pídele que deje inmediatamente de portarse de manera abusiva. A lo largo de la discusión, trata de no demostrar miedo. Manéjate con calma y confianza. Si la relación de fuerza entre tú y la persona que te acosa es desigual, busca a otra persona que tenga autoridad e influencia sobre la persona que te molesta para que te apoye.
- Habla con alguien. No te quedes callado. Habla con una persona mayor de confianza, un familiar, un consejero o una maestra. Pídeles que te ayuden a solucionar la situación.
- No te culpes. Recuerda que nadie tiene derecho a acosarte por tu apariencia, tu forma de vestir o tu comportamiento sexual.
- En última instancia, evita a la persona que te acosa. Por ejemplo, si hay alguien que te molesta en el camino hacia la escuela, intenta cambiar de ruta o de horario.

Si todos tus esfuerzos fracasan, informa del problema a una autoridad superior: la administración del colegio, la dirección de la empresa, el sindicato, la policía, etc. También puedes pedir ayuda a organizaciones especializadas en prevención y atención de los casos de acoso y violencia. Estas te brindarán el apoyo emocional que necesites y te puede sugerir estrategias para evitar estas situaciones.

4. EL ABUSO SEXUAL

Cualquier actividad sexual entre dos personas, que se dé **sin el consentimiento** de una de las dos, es un abuso sexual. La actividad sexual no consentida puede ser una caricia o un gesto; un manoseo de los senos o los genitales, o incluso el acto sexual. El no consentimiento de ese acto, por más pequeño que sea, es lo que lo convierte en un abuso sexual.

El abuso sexual puede producirse entre adultos, de un adulto a un menor o incluso entre menores. Suele ocurrir más a menudo que un adulto acosa a una persona joven que conoce y sobre la que tiene poder. Sin embargo, el abuso, como cualquier otro acto de violencia, también puede darse entre pares, e incluso, en la pareja.

El abusador (la persona que comete el abuso) puede ser un conocido (vecino, amigo de la familia, maestro, líder comunitario) o un familiar cercano (padre, padrastro, tío, tía, hermano o hermana mayor).

El abuso sexual puede involucrar amenazas, sobornos, humillación, trucos y violencia. Quien busca abusar de ti puede amenazarte o darte regalos para que cooperes. La persona puede engañarte o acorralarte para que hagas algo. También puede amenazarte con herirte a ti o a tu familia si dices algo sobre el abuso. Puede tratar de confundirte diciéndote que la relación debe permanecer secreta.

El abuso sexual puede ser desconcertante y doloroso. Aquí hay ciertas cosas que debemos recordar:

- Tu cuerpo es tuyo.
- Tú tienes derecho a decidir quién toca tu cuerpo, cuándo y cómo.
- Nadie debe mirar ni tocar tu cuerpo de una manera que te haga sentir incómodo.
- Confía en tus propios sentimientos e intuiciones acerca del contacto físico, y decide qué quieres. Si sientes que no está bien, entonces no es correcto. No escuches a las personas que traten de convencerte de lo contrario.
- Si alguien te toca de una manera que no te gusta, di "NO" firmemente y muy fuerte; sé claro y aléjate enseguida. Busca a alguien con quien hablar sobre el incidente. Habla con una persona de tu confianza que te pueda ayudar y te respalde. Si las personas cercanas con las que hablaste no te creen, busca ayuda en una organización o centro juvenil.



Cualquier contacto sexual no consentido es un abuso sexual



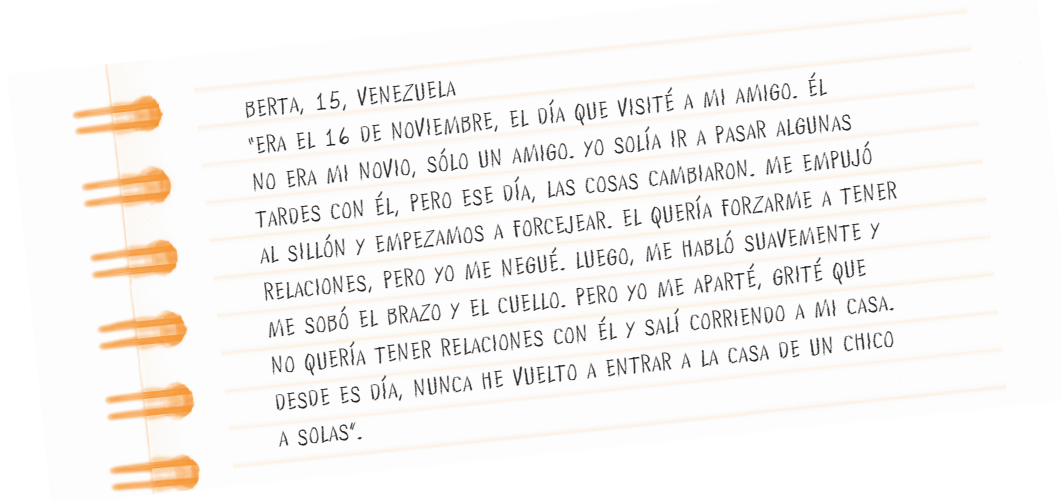
Si alguien te está presionando o acosando sexualmente, busca ayuda.
Habla con tus padres o con otras personas de confianza.

5. LA VIOLACIÓN

La violación es una forma de abuso sexual.

Se entiende por **violación** el acto de tener relaciones sexuales con un hombre o una mujer, sin su **consentimiento y usando la fuerza y la violencia**. La violación constituye un delito.

La violación es un acto de fuerza, violencia, brutalidad y humillación. Muchas personas piensan que los violadores son personas extrañas y violentas; sin embargo, esto es bastante inusual y las violaciones por extraños son bastantes raras. La mayoría de las víctimas de violación conocen a sus atacantes. El violador puede ser el novio, el marido, un vecino, un familiar o amigo de la familia.

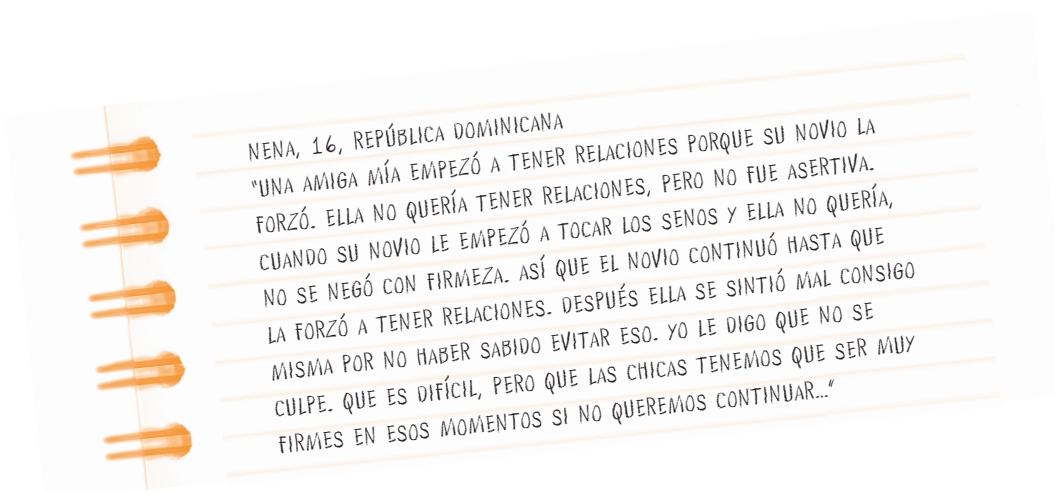


En el caso de Berta, su amigo trató de forzarla a tener relaciones sexuales (abusó de ella e intentó violarla). Esto es muy grave, porque constituye una violación a su derecho a elegir cuándo, cómo, dónde y con quién tener relaciones sexuales.

Muchas violaciones a personas jóvenes se clasifican como *violación de pareja* y *violación por persona conocida*.

- La **violación de pareja** se da cuando una persona fuerza a su pareja a tener relaciones sexuales en contra de su voluntad. Tal vez la pareja estaba acariciándose y besándose, pero en determinado momento una de las personas quiere detenerse mientras que la otra no, y fuerza la relación sexual. También ocurren en personas casadas o en relaciones de largo tiempo.
- Se considera **violación por persona conocida** cuando el violador es una persona que la víctima conoce, como un vecino, amigo o miembro de la familia.

Las violaciones son violentas, dolorosas, perturbadoras y nefastas. Aunque una persona esté siendo afectuosa, ninguna persona tiene derecho a forzarla a hacer algo en contra de su voluntad. Aun si la pareja ha tenido relaciones anteriormente, si uno de los dos no quiere tener relaciones en ese momento, su pareja no tiene derecho a forzarla. Aun si la chica o el chico es muy atractivo o lleva ropa muy sexy, su pareja no tiene derecho a forzar una relación sexual. En cualquiera de estas situaciones, obligar o forzar a una persona a tener relaciones sexuales es considerado una violación. Una violación está penada por la ley en todos los casos y constituye un delito.



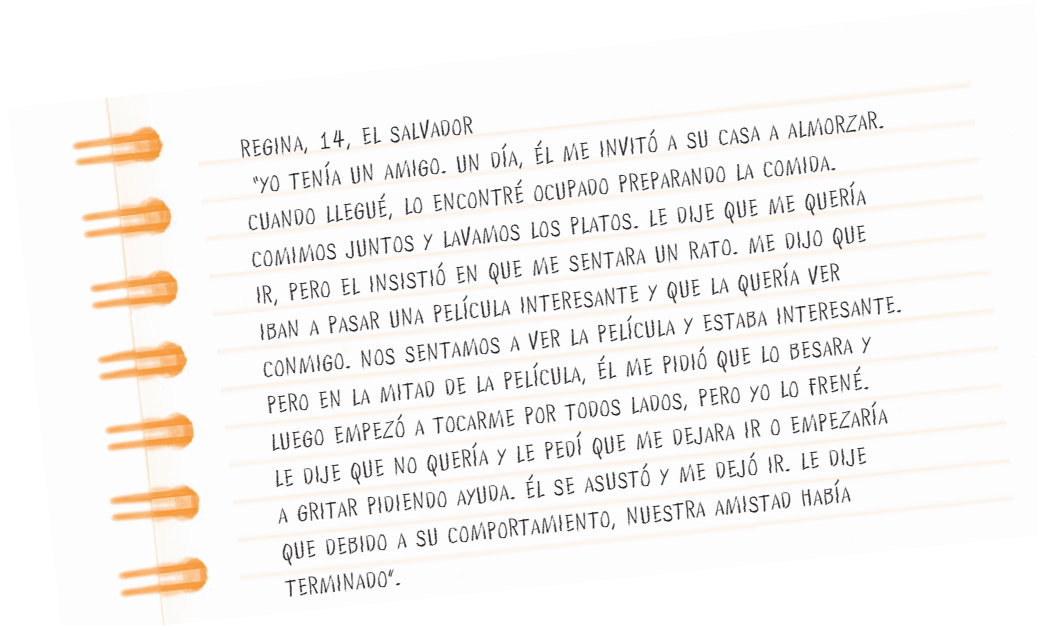
Algunas veces las señales que damos en relación a la aceptación de relaciones sexuales no son claras y esto puede ser peligroso. Una pareja puede estar besándose y acariciándose y aparentemente estar disfrutando de la situación. De repente, uno de los dos quiere detenerse pero no lo dice claramente y su pareja no entiende claramente las señales y sigue adelante, forzando las cosas. Esto puede crear una situación desagradable. Pero aun si una persona no da señales claras, su pareja no tiene derecho a forzarla ni a violarla.

Algunos chicos fuerzan a sus novias creyendo erróneamente que un verdadero hombre consigue lo que quiere sin importar el consentimiento de la chica. Otros chicos creen equivocadamente que cuando una chica dice "NO", ese "NO" puede ser un "SÍ" disfrazado. Ninguna de estas cosas es cierta.

Un verdadero hombre (y una buena pareja) es cariñoso y respetuoso. Una buena pareja escucha a su novio o novia y la toma en serio. Las personas deben creer en lo que dicen sus parejas: cuando una persona dice "NO", quiere decir "NO". Cuando dice "SÍ", quiere decir "SÍ". Cuando una persona dice "alto", su pareja debe detenerse.



Actúa con decisión. Di NO alto y fuerte.



Todos y todas podemos aprender a reducir los riesgos de sufrir una violación. Seas hombre o mujer, lo más importante es **confiar en tus instintos**. Por ejemplo, si alguien te hace sentir amenazado, humillado o incómodo... actúa. Aléjate de esa persona inmediatamente. Aun si no hay una razón obvia para que esa persona te haga sentir incómodo, pueden haber señales sutiles alertándote. Nunca ignores estos sentimientos e intuiciones; préstales atención y responde a ellos.

Otras maneras de protegernos de una violación son:

- **No estar a solas** con una persona que no conocemos bien o en quien no confiamos. Es mejor mantenerse junto al grupo de amigos con quien salimos.
- No ir a la casa de una persona si no **hay más nadie** en la casa. No ir a lugares solitarios.
- Si vamos a salir, asegurarnos de que otras personas (padres, hermanos, tíos o amigos) **sepan adónde vamos** y cuándo regresaremos.
- **Identifica tus límites**. Antes de salir a una cita, piensa en lo que quieres y lo que no quieres que pase. No trates de dejar estas decisiones para cuando estés acariciando y besando a tu pareja.
- **Sé claro** en relación a tus límites. Si en este momento no quieres tener relaciones sexuales, dilo con claridad, para asegurar que ambos tengan las mismas expectativas.
- Siempre **lleva dinero** contigo cuando salgas a una cita para que puedas regresar a casa por tus propios medios.
- **Comparte los gastos** con tu pareja. No dejes que tu pareja piense que le "debes" favores por haber pagado la soda o el cine.
- **No consumas alcohol ni drogas**. El alcohol y las drogas pueden impedir que veas tus límites y que te expreses con claridad.
- Nunca aceptes una bebida de una persona que no conoces, ni tomes de una botella que ya esté abierta. Tampoco dejes tu bebida desatendida mientras vas al baño; alguien podría poner una droga en el vaso.
- Si estás en una cita y tu pareja empieza a presionarte, **niégate firmemente**. No dejes ninguna duda de que cuando dices "NO" quieres decir "NO". Habla con un tono de voz alto y firme y mira a la persona a los ojos. No sonrías ni bajes la mirada con timidez. No des la impresión de que quieres ser convencido o convencida.



Usa tu fuerza para defenderte y escápate.

Si estás en una situación difícil y una persona te está dominando a la fuerza, **puedes pelear**. Independientemente de tu sexo o tamaño, tienes suficiente fuerza física e inteligencia para defenderte. Usa todo lo que tengas a tu alcance para defenderte. Puedes alejarte de la persona corriendo o gritar pidiendo ayuda.

Algunas maneras de defenderte son:

- Si vives o pasas a menudo por zonas peligrosas donde puedes sufrir un asalto, lleva siempre contigo pimienta molida o arena para tirar a los ojos de la persona que te ataque.
- Si eres asaltado/a, usa toda tu energía y tu fuerza para defenderte. Puedes usar tus manos, pies, rodillas y uñas para resistirte.
- Si el atacante es un hombre, golpea con fuerza sus genitales; el dolor probablemente le hará soltarte y podrás salir corriendo.
- Si estás siendo dominado/a, procura calmarte y engañar a tu atacante haciéndole pensar que no te importa. Cuando él se relaje, golpéale en los genitales. Sal corriendo mientras tu atacante se detiene a causa del dolor.

¿Sabías que muchas de las cosas que se dicen sobre la violación NO son ciertas?

Hay muchos mitos sobre la violación. Veamos algunos:

1. Dicen que... *Las personas la disfrutan*. **¡Esto es falso!** Una violación implica siempre una relación forzada, no consentida. Si la persona no la consiente, no puede disfrutarla. Es así de simple. Una cosa distinta es el sexo con violencia que es consentido. Hay personas que sí gozan de prácticas sexuales con cierto grado de violencia, y que las practican por voluntad propia.
2. Dicen que... *Un hombre no puede ser responsable si la chica o la mujer lo excitaron con su ropa o su coqueteo*. **¡Falso!** Todos los hombres son capaces de controlar sus deseos sexuales o de canalizarlos sin tener que imponerse sobre otra persona.
3. Dicen que... *Cuando una persona dice "NO", en realidad quiere decir "SÍ"*. **¡Falso!** Cuando una persona dice "NO", quiere decir "NO". Punto.
4. Dicen que... *Si una persona es violada, es su culpa, porque pudo haberlo evitado*. **¡Falso!** La persona que experimenta una violación nunca es culpable. En todos los casos, la persona que comete la violación es la única culpable.
5. Dicen que... *Solamente las mujeres pueden ser violadas*. **¡Esto tampoco es cierto!** Ya vimos que los chicos y los hombres también pueden ser víctimas de abuso, acoso sexual y de violación.

¿Qué hacer si ocurre una violación?

A pesar de todos los esfuerzos de una persona para protegerse y evitarlo, tristemente hay veces en que no se puede escapar del ataque y se consuma la violación. Esta situación es grave y muy dura. Es importante saber qué hacer después de sufrir una agresión sexual de este tipo, a fin de minimizar su impacto en la salud (física, emocional, sexual y reproductiva) de la persona afectada. Veamos algunas **recomendaciones**:

- **Buscar ayuda médica lo más pronto posible.** Debe recibir atención de un proveedor de salud inmediatamente para asegurar que está bien y para curar cualquier herida que pueda tener.
- Pedir a un familiar, amigo o amiga o **alguien de confianza** que le acompañe a la clínica u hospital para darle apoyo.
- **Procurar no bañarse** inmediatamente después de la agresión sexual. Aunque el primer instinto pueda ser de bañarse, es mejor no lavarse ni siquiera las manos antes de hacer la denuncia. Si se eliminan los restos que el agresor ha dejado en el cuerpo (suciedad, semen, fluidos corporales, cabello, etc.) se dificulta la identificación y condena de la persona responsable.
- Al ir a la clínica o al hospital, **llevar puesta (o en una bolsa) la ropa** que llevaba la víctima en el momento de la violación. La ropa también puede tener restos que sirvan de evidencia de la agresión.
- En el hospital, solicitar **ser examinado o examinada por una persona del mismo sexo**, si eso da mayor comodidad. Debe revisarse cualquier corte, rasguño o **equimosis**. Si la víctima es mujer y el atacante fue un hombre puede que deban recolectar una muestra de restos de semen de la vagina o ano.

- Pedir al proveedor de salud que atiende a la víctima que **escriba todo lo que observa**. Su informe puede servir para demostrar que ha sufrido una violación.
- **Pedir consejo al proveedor de salud** para denunciar la violación. Si el proveedor de salud no sabe cómo proceder, ir a la policía, a una organización de apoyo especializada, o a un centro de apoyo juvenil.
- En el caso de una mujer, en el hospital debe exigir que le administren **anticoncepción de emergencia** para evitar que la violación le cause un embarazo. (Ver el Capítulo 12 para conocer más sobre la anticoncepción de emergencia).
- Tanto para hombres como para mujeres, **exigir** la realización de las **pruebas de infecciones de transmisión sexual (incluido el VIH) y tratamiento de emergencia (profilaxis post-expositiva)**: medicamentos que pueden prevenir la infección por VIH y otras ITS inmediatamente después de haber estado en contacto con el virus. Deben empezar a tomarse cuanto antes. Además, para estar seguro de que no hubo infección por VIH, hay que regresar al centro de salud a los 3 ó 6 meses para hacer más exámenes. En el Capítulo 10 hay más información sobre el VIH y otras ITS.
- **Denunciar al violador**. Si no se denuncia, la persona quedará libre y podrá agredir a alguien más. Puede resultar difícil denunciar una violación porque contar la experiencia es doloroso y perturbador. Se recomienda denunciar la violación ante la policía o la autoridad pertinente lo antes posible. Muchos países tienen leyes y castigos muy estrictos para los violadores, sobre todo si las víctimas son menores de edad. Puede que alguien cercano a la víctima le aconseje no decir nada y no denunciar la violación (sobre todo cuando el violador es un miembro de la familia). La persona agredida debe sopesar sus opciones y decidir qué quiere hacer. Es su decisión. También puede buscar ayuda en organizaciones que defienden los derechos de las personas afectadas por la violencia sexual, las cuales muchas veces ofrecen apoyo psicológico y jurídico-legal gratuito a las víctimas de violaciones.

Debemos tener en cuenta que, si la violación causó un embarazo en la mujer agredida, es probable que el juzgado exija la denuncia policial de la violación, para autorizar la interrupción del embarazo. Esto es algo a tener en cuenta al sopesar si poner una denuncia o no.

- **Buscar consejería y apoyo**. Buscar una persona para hablar sobre el miedo, rabia, dolor o sentimiento de culpa que sigan a la violación. Un consejero profesional puede ayudar a manejar los sentimientos para que la persona afectada pueda seguir con su vida con la misma confianza y seguridad.
- **Buscar apoyo legal y social**. Existen albergues o casas de acogida especiales para personas violentadas por sus parejas o miembros de su familia, que permiten que la persona se aleje del agresor mientras resuelve su situación emocional, social y legal.

Curarse emocional y físicamente luego de una violación puede tomar un tiempo. La persona afectada debe ser paciente y buscar el apoyo de amigos y familiares con quien pueda hablar de lo ocurrido. Es importante que la persona afectada sepa que no debe sentirse culpable.

6. LA EXPLOTACIÓN SEXUAL

La explotación sexual es un grave problema que afecta a más de dos millones de niños, niñas y jóvenes en el mundo, según datos de UNICEF. Se trata de un fenómeno por el cual una persona adulta trata a una persona menor de edad como un objeto o producto comerciable (es decir, que se puede comprar o vender) para la satisfacción de sus propios deseos.

Se han identificado al menos cuatro formas de explotación sexual comercial:

- el trabajo sexual de menores (o prostitución infantil);
- el turismo sexual;
- la trata de personas menores de edad con fines sexuales; y
- la pornografía infantil.

Muchos menores latinoamericanos viven situaciones de explotación sexual. Algunos son *robados*, para ser forzados a realizar trabajo sexual para el beneficio de otros. En otros casos, los niños o niñas, chicos o chicas, son presionados por sus familias o personas adultas que viven en su entorno, a realizar *favores* sexuales. Esta explotación se da también a nivel nacional e internacional: los menores explotados sexualmente son enviados a otros países, para ejercer el trabajo sexual. En muchas ocasiones se engaña al menor, prometiéndole un mejor futuro en otro país, pueblo o ciudad, oportunidades de trabajo y educación. Sin embargo, una vez están solos y sin apoyo de su entorno, son utilizados para actividades sexuales, que los menores no desean, y de cuyo rendimiento se benefician otras personas. La explotación sexual constituye un gravísimo crimen y es perseguido incluso a nivel internacional.

La explotación sexual viola los derechos humanos más básicos del ser humano, y así ha sido reconocido en instrumentos de derecho internacional. Es obligación de los estados combatir la explotación, de todas las formas posibles: mediante la prevención de estos actos y la protección, apoyo y reintegración de quienes han vivido esta situación.

Existen muchas instituciones capaces de ayudar a los niños, niñas y jóvenes que se encuentran en estas situaciones. Si tú, o una persona que conoces, está enfrentando una situación de explotación sexual, busca apoyo de una persona con quien sientas confianza y habla al respecto. Si no tienes apoyo de alguien cercano, acércate a instituciones de salud o a las autoridades de tu país.

Si conocemos de estas prácticas en nuestro pueblo o comunidad, debemos **denunciarlas**, y exigir a las autoridades comunitarias, municipales, provinciales o nacionales que intervengan. Debemos movilizarnos en nuestras comunidades para vigilar y denunciar si se da un caso de explotación sexual.

Resumen del Capítulo 13

La violencia y la prevención de la violencia sexual

Toda agresión a tu persona constituye una violación de tus derechos humanos, además de poner en riesgo tu salud. Si alguien te fuerza a tener relaciones sexuales y tú no lo deseas ni lo **consientes**, esa persona está vulnerando tu derecho a decidir. La **violencia sexual** puede afectar gravemente tu salud física, emocional, sexual y reproductiva. Las relaciones sexuales no consentidas pueden ser muy dolorosas y traumáticas.

La violencia sexual puede tomar distintas formas:

- Comentarios o gestos con contenido sexual no deseados. Esto es **acoso sexual**.
- Caricias o contactos sexuales no deseados. Esto es **abuso sexual**.
- Penetración sexual no deseada. Esto es una **violación**. Los violadores pueden ser extraños, pero usualmente son conocidos por la víctima; como un novio, amigo, vecino o pariente.
- Obligar a una persona (menor o mayor de edad) a realizar actividades sexuales, con fines comerciales. Esto es **explotación sexual**.

La mejor manera de protegerte es aprender a reconocer y a evitar situaciones de alto riesgo:

- **Evita las relaciones con personas mayores o con poder económico o de otro tipo.** Estas relaciones pueden ponerte en peligro; la persona adulta puede creer que tiene mayor poder sobre ti, por el simple hecho de ser mayor. En estas relaciones es difícil negociar cualquier medio de protección y puedes exponerte a ITS (incluso el VIH) y a quedar embarazada, en el caso de las chicas.
- **Confía en tus instintos.** Si alguien te hace sentir incomodidad o nerviosismo, aléjate inmediatamente. Tus instintos son señales de alerta. No los ignores.
- **Nunca estés a solas con alguien que no conoces bien y en quien no confíes.** No vayas a la casa de una persona si sabes que más nadie estará allí. Sal con grupos de amigos y permanece junto al grupo.
- **Conoce tus límites** y asegúrate que tu pareja también los conozca.
- **No dejes que otras personas te den regalos o dinero**, de manera que puedan pensar que por ello tienen derecho a pedirte que tengas relaciones sexuales con ellas.
- No consumas drogas ni alcohol.
- **Actúa con decisión.** No dejes **ninguna** duda de que cuando dices "NO", quieres decir "NO". No des la impresión de que te pueden convencer o persuadir.
- **Defiéndete físicamente si es necesario.** Usa tu fortaleza y astucia para defenderte.

A veces, las violaciones ocurren a pesar de los esfuerzos de una persona por protegerse. Si esto ocurre, debemos buscar **ayuda médica y consejería legal inmediatamente**. En el caso de una mujer que sufre una violación por parte de un hombre, debe exigir **anticoncepción de emergencia** en el centro de salud u hospital para prevenir un embarazo. Se recomienda **denunciar** la violación ante la policía, aunque esta es una decisión que debe tomar la persona afectada.

CAPÍTULO 14

El abuso de drogas y alcohol

Muchas sustancias pueden ser nocivas para el cuerpo y el cerebro. Beber alcohol sin control, fumar, consumir drogas e inhalar pegamento puede causar daños graves en el organismo. Algunas drogas alteran seriamente la capacidad de la persona para tomar decisiones. La gente joven que bebe, por ejemplo, es más propensa a participar en situaciones peligrosas, como conducir bajo el efecto del alcohol o mantener relaciones sexuales sin protección.

Hay muchas drogas disponibles, y son varias las razones por las que nos podemos sentir que queremos probarlas. Algunas personas usan drogas sólo por el placer que creen que éstas producen. Es posible que alguien intente convencernos de que las drogas pueden hacernos sentir bien y de que nos divertiremos más.

Algunas personas jóvenes creen que las drogas les ayudarán a pensar mejor, a ser más populares, más inteligentes, más sociables, a mantenerse más activos o a ser mejores atletas. Otras simplemente sienten curiosidad y creen que probarlas no les hará daño. Otras quieren *encajar* en un grupo de amistades. Mucha gente joven consume drogas para llamar la atención de sus padres o porque creen que las drogas les ayudarán a escapar de sus problemas. Sin embargo, la verdad es que **las drogas no solucionan los problemas**. Simplemente ocultan nuestros sentimientos y los problemas. Cuando desaparecen los efectos de las drogas, esos sentimientos y problemas siguen ahí o empeoran. Las drogas pueden arruinar la vida de una persona.

Las drogas no son saludables para la mente, el cuerpo y las relaciones con los demás. Pueden hacernos enfermar y convertirnos en personas incapaces de lograr lo que queremos de la vida. Las drogas a menudo llevan al fracaso escolar, a la pérdida de amistades y a peleas con la familia. Pueden acabar también con el dinero que tengamos.

Los efectos de las drogas pueden variar según la clase de droga consumida, la cantidad que se toma, con cuánta frecuencia se utiliza, con cuánta rapidez llega al cerebro y qué otras drogas, alimentos o sustancias se toman a la vez. Todas las drogas son ilegales en la mayoría de los países y las drogas "fuertes" o "duras" son además muy caras. Algunas personas roban, trafican con droga, recurren a la explotación sexual o quedan, sin querer, atrapados en una red de actividades ilegales para poder comprarlas. Muchas personas que consumen drogas comparten además agujas para inyectarse, poniéndose en riesgo de contraer el VIH.

Como casi todas las personas jóvenes hoy en día estamos expuestas a las drogas, es necesario que conozcamos cuáles son, cómo actúan, cuáles son sus riesgos y cómo tomar la mejor decisión sobre su uso y nuestra salud.

TIPOS DE DROGAS

Hay muchos tipos de drogas y sustancias que pueden ocasionar serios problemas. Aquí hay una lista de las sustancias más comunes y los efectos que pueden tener en la persona. Muchas de estas drogas están causando la muerte de personas jóvenes en muchos países, especialmente cuando se juntan con el alcohol.

La **marihuana** (también conocida como **hierba**, **maría**, **canuto**, **bareto**, etc.) es una hierba que viene de una planta y que se fuma. La marihuana hace que la persona se sienta muy relajada, pero también puede provocar sentimientos intensos de pánico y temor. Fumar marihuana provoca enrojecimiento en los ojos, resequedad en la boca y garganta y un gran apetito. Mientras dura su efecto la persona puede sentirse somnolienta y tener la impresión de que sus preocupaciones salieran flotando del cuerpo. Pero la capacidad de juicio se ve afectada y se dificulta el tomar decisiones aunque sean simples.



El uso prolongado de la marihuana afecta la memoria, la capacidad de concentración y de razonamiento. Puede volverse muy difícil estudiar o trabajar debido a la reducida capacidad de memorizar y de poner atención. También es dañino para los pulmones y puede provocar cáncer.

La gasolina, pegamento, aguarrás y algunos productos industriales contenidos en latas de spray cuando son inhalados provocan el efecto de estar drogado. Estas sustancias pueden eliminar la sensación de hambre y hacerte sentir abrigado, confiado y eufórico, por un período corto de tiempo. Al inhalar estas sustancias, las personas se sienten somnolientas y aisladas de su entorno. Esto hace que estas sustancias sean muy atractivas para algunos chicos y chicas.

Estas drogas provocan náusea y vómito. Pueden hacer que la persona se sienta desorientada y confundida, e incapaz de medir los riesgos a su alrededor. Puede atropellarnos un bus porque hasta algo tan sencillo como cruzar la calle se convierte en una hazaña.

Inhalar estas sustancias profundamente puede llevar a la inconciencia (desmayarte), a la sofocación (inhabilidad de respirar) y a la muerte. Su uso repetido daña de forma permanente los pulmones, el cerebro y otros órganos.

Los **alucinógenos** como el **ácido**, **éxtasis**, **speed**, **polvo de ángel** o **pastas** son drogas que producen visiones de cosas que no existen (**alucinaciones**). Estas drogas provocan temblor, pérdida del apetito, incapacidad de dormir y fiebres. También pueden provocar ansiedad, actitudes violentas, depresión y **paranoia**. La persona que consume esta droga puede lastimarse mientras está drogada y teniendo alucinaciones, porque pierde la capacidad de percibir y reaccionar a la realidad. Su uso prolongado puede ocasionar problemas en la memoria y la sobredosis puede provocar convulsiones, inconciencia y la muerte.

Las **anfetaminas** son estimulantes que acrecientan la concentración y la atención provocando un estado de sobreexcitación. Reducen la sensación de cansancio, aumentan la agresividad y facilitan la pérdida de peso. A la larga pueden llevar a trastornos psíquicos, así como a daños en el cerebro, el corazón, el hígado y los riñones. Por otra parte, al reducir la sensación de cansancio, pueden provocar estados de debilidad que traen agotamiento e inclusive pueden causar la muerte.

Los **tranquilizantes** pueden hacernos sentir con sueño, relajados y calmados. Estos productos reducen el pulso cardíaco y el ritmo respiratorio. Una sobredosis puede fácil y rápidamente ocasionarte la muerte.

Las **“drogas fuertes”** (narcóticos) incluyen la **heroína** y la **cocaína** (coca, crack y nieve). En algunos lugares estas drogas son un verdadero problema de salud pública. Estas drogas provocan una dependencia física muy fuerte.

LOS CIGARRILLOS Y EL ALCOHOL

Muchas personas no consideran que el alcohol o el cigarrillo sean drogas. Sin embargo, tanto el alcohol como los cigarrillos producen daños serios a la salud y al igual que otras drogas, generan dependencia.

La nicotina es el ingrediente activo del **tabaco**, los **cigarrillos** y los **cigarros**. La nicotina no te droga como la marihuana o el alcohol, ni te afecta el juicio. Puede darte la sensación de tener más energía y disminuir tu apetito. Sin embargo, el gran peligro de la nicotina es que es muy adictiva. Dejar de fumar por completo causa por un tiempo irritabilidad, rabia, ansiedad y pérdida de ánimo y de sueño. Estas sensaciones son tan desagradables que muchas personas no logran dejar de fumar en su primer intento y deben intentarlo muchas veces antes de lograrlo. Por eso es mejor nunca empezar.

Fumar también es muy nocivo para la salud. El cigarrillo ha sido identificado como causa de muchos cánceres, incluyendo el cáncer de garganta, lengua, pulmón, mamas, estómago y colon. El hábito también daña el corazón y los vasos sanguíneos, aumentando las posibilidades de desarrollar hipertensión (presión sanguínea elevada), crisis de **apoplejía** y paros cardíacos.

El humo del cigarrillo es muy nocivo también para las personas que rodean a los fumadores (fumadores pasivos), quienes pueden desarrollar afecciones graves.

El **alcohol** es la droga más común en el mundo, y, como el cigarrillo, es legal. Además, puede ser muy barato y corriente en tu vecindario o comunidad.

Humo, sexualidad y anticonceptivos

Fumar puede ser una causa de **impotencia** en los hombres. Esto se debe a que el cigarrillo afecta los vasos sanguíneos del pene, al igual que los otros vasos sanguíneos del cuerpo.

El cigarrillo puede ser especialmente peligroso para las mujeres que toman píldoras anticonceptivas, razón por la cual, si fumas, es importante que se lo comuniques al proveedor de servicios, antes de empezar a usar este método.

Es muy fácil empezar a tomar. Pero antes de hacerlo, ¡piénsalo bien! El alcohol es una droga como cualquier otra. Disminuye el funcionamiento de los sistemas de órganos en tu cuerpo. Luego de tomar un poco de alcohol, tus reacciones pueden volverse más lentas, y puede resultarte difícil pensar con claridad. Con un poco más de alcohol, el habla puede empezar a enredarse, y puedes ponerte enojado y agresivo. Si no estás acostumbrado al alcohol y tomas mucho, puedes vomitar o quedar inconsciente.

El alcohol tiene también efectos adictivos y puede dar mucho trabajo dejarlo. Los efectos a largo plazo del consumo excesivo de alcohol son muy serios. Tal vez conozcas a personas en tu vecindario que son grandes bebedores y que no pueden vivir sin el alcohol. Quizá has visto cómo el alcohol destruye familias, daña emocionalmente a mucha gente, afecta el trabajo y conduce a serios problemas de salud, tales como daño cerebral o enfermedades del hígado.

El alcohol es una droga muy popular porque hace que las personas se sientan relajadas y menos pendientes de sí mismas. Pero incluso en el corto plazo, el alcohol también causa muchos problemas.



El alcohol afecta la habilidad de tomar decisiones adecuadas y seguras.

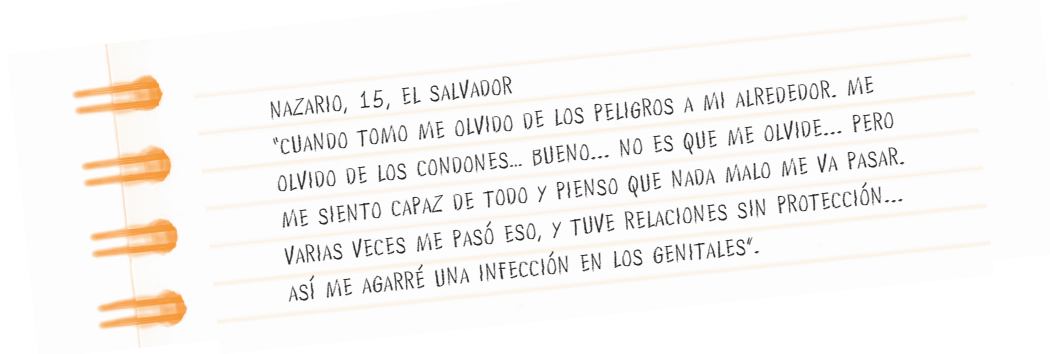


El alcohol, al igual que otras drogas que afectan tu humor, reduce tus angustias y tus inhibiciones. Las inhibiciones son los sentimientos en tu interior que te detienen cuando estás a punto de hacer algo vergonzoso frente a otras personas. Las inhibiciones impiden que digas o hagas cosas de las cuales te puedes arrepentir.

Por ejemplo, la mayoría de chicos y chicas, estando sobrios, no se acercarían a otra persona repentinamente para besarlo en los labios. Pero cuando una persona ha consumido alcohol, puede sentirse muy libre, y hacerlo si siente deseos.

El alcohol hace que los jóvenes hagan cosas que no harían normalmente. Por ejemplo, luego de tomar alcohol un joven puede sentir intensamente que quiere tener relaciones sexuales, lo quiera o no su novia. Puede ser que el joven incluso intente forzarla a tener relaciones. El alcohol lo vuelve prepotente e incapaz de pensar en lo que quiere su pareja o en las consecuencias de sus actos.

Cuando bebes alcohol puede ser fácil olvidar las reglas que normalmente rigen tus acciones. La habilidad de tomar decisiones también se ve afectada y por eso pierdes el buen juicio. Aquí hay un ejemplo de lo que opina un chico sobre el alcohol:



¿Sabías que el consumo de drogas causa problemas especiales a las mujeres y jóvenes?

Todas las drogas dañan el cuerpo y muchas de ellas afectan el sistema reproductivo y al embarazo. Es importante que hombres y mujeres tengan en cuenta los efectos dañinos de las drogas para mantener sus cuerpos saludables y reducir las complicaciones durante el embarazo. Por ejemplo, **el cigarrillo**:

- Puede ocasionar problemas de salud si la mujer está tomando píldoras anticonceptivas.
- Disminuye la cantidad de años fértiles de la mujer, porque hace que las menstruaciones terminen (menopausia) antes de tiempo.
- Incrementa el riesgo de desarrollar cáncer de útero.
- Hace más difícil lograr un embarazo ya que disminuye la fertilidad de hombres y mujeres.
- Aumenta las posibilidades de un aborto espontáneo.
- Puede hacer que el bebé nazca demasiado pequeño o prematuramente.

Consumir drogas durante el embarazo puede ser sumamente peligroso porque puede resultar en problemas de salud y malformaciones del corazón, huesos, cara y los órganos internos del bebé. También puede causarle peso bajo, lento crecimiento y dificultades de aprendizaje.

Usar drogas durante el embarazo también puede provocar que el bebé nazca ya adicto a ellas.

Recuerda que si consumes drogas durante el embarazo, el bebé también las está consumiendo y en dosis mayores. Los efectos en el bebé serán mayores que los efectos en la mujer embarazada.

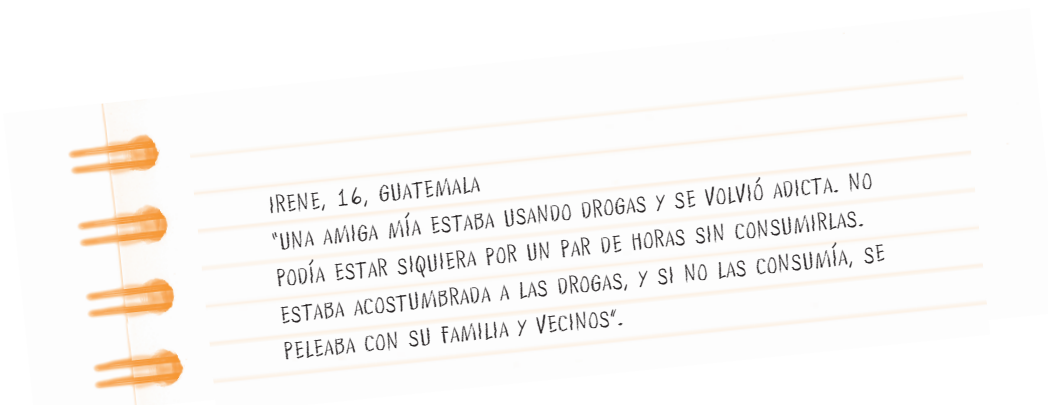
LA ADICCIÓN

Mientras más temprano empieza una persona a consumir drogas, mayores son las posibilidades de desarrollar serios problemas en el futuro. Los efectos de las drogas se acumulan en el cuerpo como una bomba de tiempo esperando para explotar.

Hay muchas señales que muestran que el uso de drogas se ha convertido en un serio problema para ti. Estas señales son:

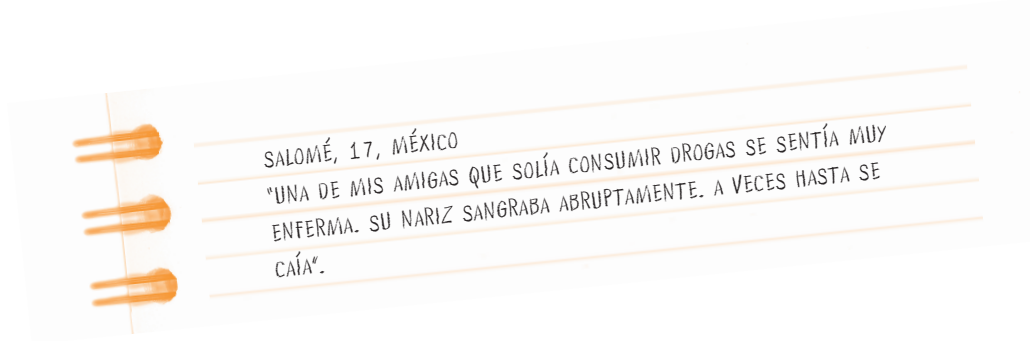
- Te mientes a sí mismo y a los demás sobre la cantidad de la sustancia que consumes.
- Escondes la droga para que nadie se entere.
- Aunque tengas poco dinero prefieres gastarlo en drogas.
- Te pones en ridículo a ti mismo y a otros en público.

Cuando una persona comienza a dejar sus pasatiempos, le dedica menos tiempo a las tareas, empieza a evadir responsabilidades queriendo salir a festejar, y se mete a menudo en peleas estando borracho o drogado. Esto es otra señal de que el uso de drogas se ha convertido en un problema serio. En este caso, la persona debe buscar ayuda y parar inmediatamente.

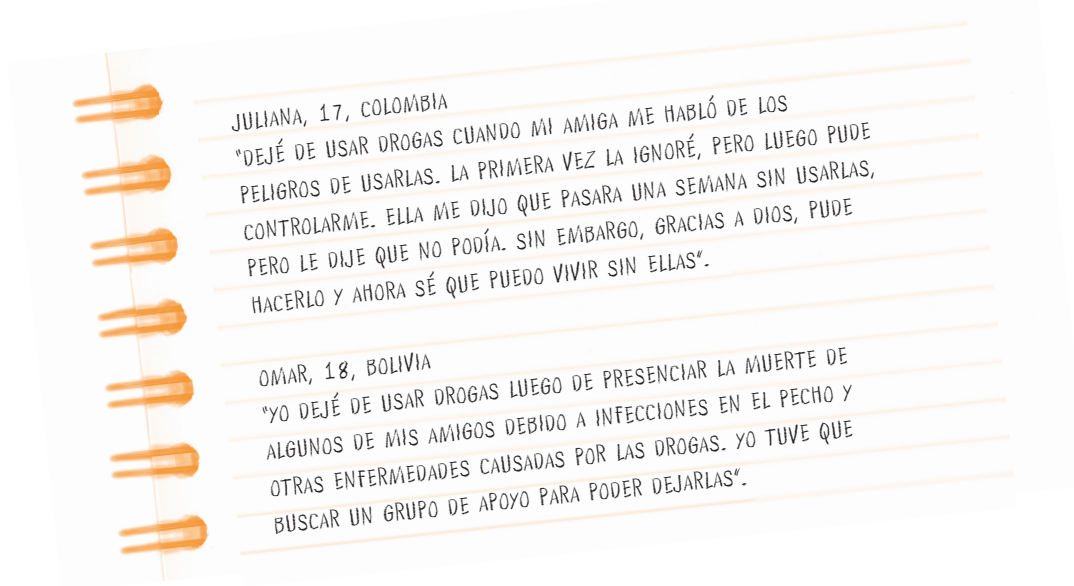


Uno de los mayores problemas del uso de drogas es la adicción, llamada también **toxicomanía**. En efecto, la toxicomanía ocurre cuando una persona empieza a depender de sustancias para funcionar diariamente. Algunas señales de la adicción son:

- Sentir que la droga es necesaria para sobrevivir el día.
- Necesitar más y más de la sustancia para conseguir la sensación deseada.
- Experimentar cambios de comportamiento extremos como rabia, depresión o episodios violentos.
- Desmayarse o quedar inconsciente luego del uso de la droga.



Con drogas fuertes como la heroína o la cocaína, te puedes sentir muy enfermo si no la consumes. Cuando dejas la droga del todo sentirás síntomas desagradables como temblores, sudoración, náusea, vómito, dolores y malestares así como dificultad para dormir y comer. Estas sensaciones pueden ser tan desagradables que tendrás ganas de volver a consumir la droga. Estos síntomas se llaman **síndrome de abstinencia**. Es la reacción de tu cuerpo ante la ausencia de la droga. Durante las curas de drogadicción y en caso extremos, los síntomas de abstinencia se tratan con medicamentos especiales. Vencer la toxicomanía es muy difícil y la gente tiene experiencias muy variadas.



¿DÓNDE SE PUEDE BUSCAR AYUDA CUANDO UNO TIENE UN PROBLEMA CON LAS DROGAS?

En muchos casos las personas que se han vuelto dependientes de la droga no pueden dejarla a pesar de su voluntad. Estas personas necesitan ayuda para salir de su dependencia. En nuestros países existen centros de ayuda que tienen como misión recibir, escuchar, informar, orientar y tratar a los jóvenes alcohólicos y toxicómanos en dificultad. También existen asociaciones religiosas o de prevención que ofrecen informaciones sobre los efectos de las drogas y el alcohol así como consejos y grupos de apoyo al adicto o al alcohólico y a su entorno. Algunas de estas instituciones ofrecen también posibilidades de albergue por un tiempo, para quienes no tienen domicilio fijo. Si estás en una situación de dependencia, averigua si existe algún centro u organización de apoyo y acude a ella.

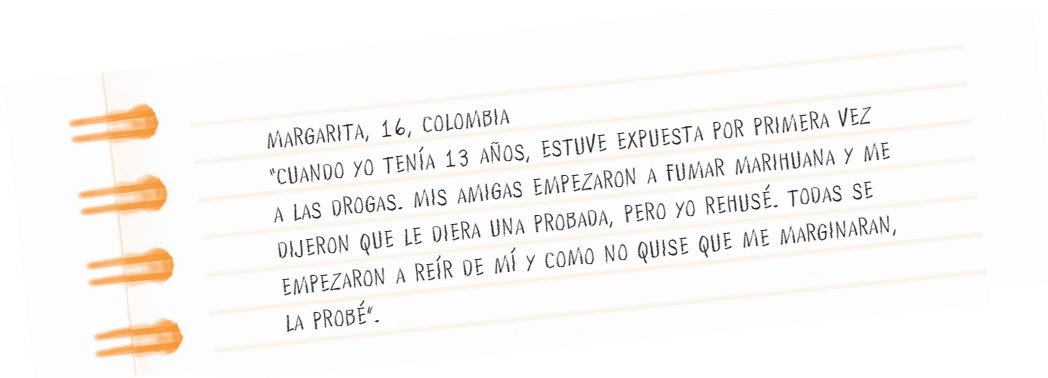


Vencer una adicción requiere de mucha voluntad, coraje y perseverancia. Habrá momentos en que sentirás que es casi imposible lograrlo. Por eso es importante buscar ayuda y apoyo. Habla con un consejero o proveedor de salud para saber si hay algún programa o grupo de apoyo disponible para ti. Es muy importante que te rodees de personas que te den ánimo, que crean en ti y que puedan ayudarte a superar tu dependencia. ¡Jamás te desanimes!

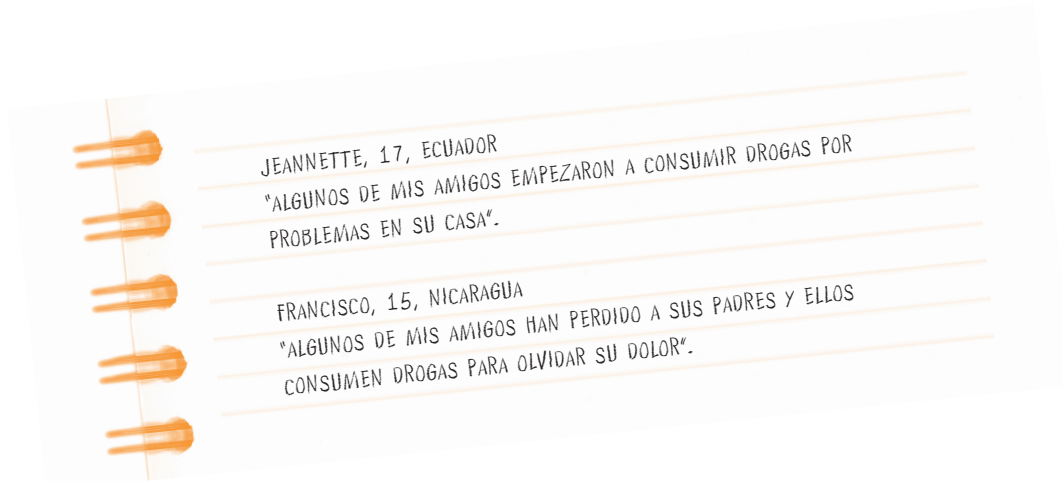
¿POR QUÉ LAS PERSONAS EMPIEZAN A CONSUMIR DROGAS?

La mejor manera de evitar una adicción es nunca comenzar a consumir drogas. Por ello, es muy importante que entendamos las razones por las cuales las personas comienzan a consumir drogas, y así evitar caer en la trampa. He aquí las más importantes:

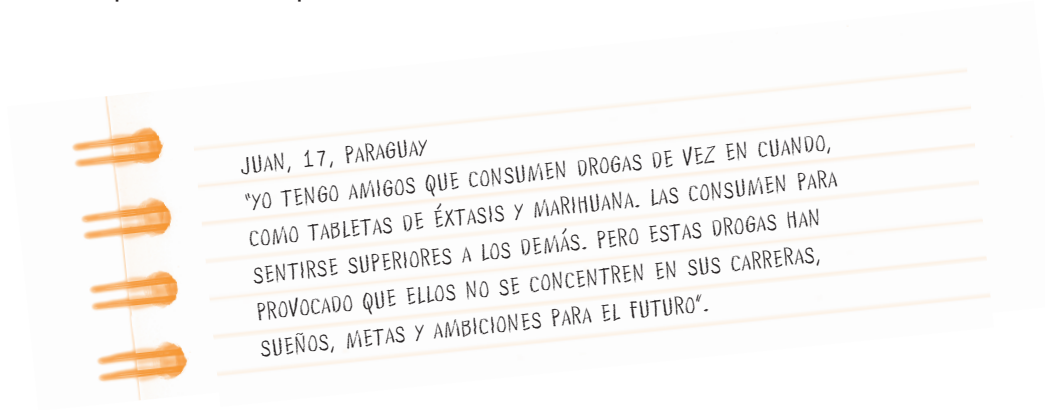
- **Muchas personas jóvenes empiezan a consumir drogas porque sus compañeros lo están haciendo y porque quieren pertenecer a un grupo.** Algunos grupos utilizan las drogas como parte de su identidad o como un rito de iniciación. Si quieres pertenecer al grupo te sentirás presionado a consumir ciertas drogas. El grupo te podrá pedir que pruebes las drogas y si no haces pueden ponerse furiosos o rechazarte.



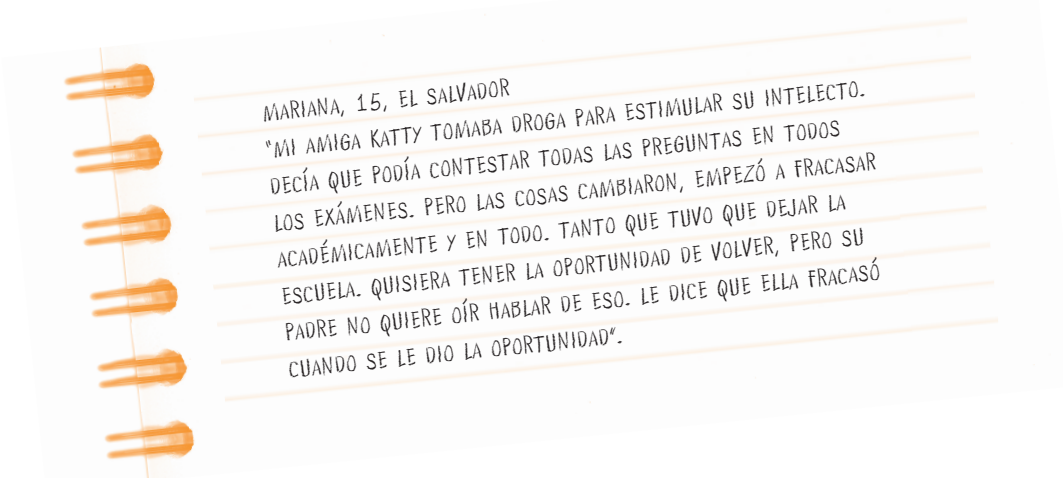
- **Muchas personas consumen drogas para escapar de las dificultades en sus vidas.** Tal vez tuvieron una pelea con sus padres o familiares. O tal vez fueron heridos por una amistad. Se sienten tristes, acongojados, deprimidos o abrumados por problemas. Las drogas pueden parecer una vía fácil para sacar esos problemas de la mente.



- **Otras personas consumen drogas porque quieren ser diferentes.** A veces los jóvenes no nos sentimos satisfechos con nuestra vida y personalidad. Deseamos parecer más atrevidos, chistosos, llamativos y maduros. Queremos estar más en onda. Las drogas pueden parecer una vía fácil para hacernos parecer más "cool"...



- **Algunas personas piensan que las drogas les darán ánimo para hacer cosas que no se atreven a hacer.** Hay muchas situaciones en la vida que requieren de coraje. Tal vez a ti te da miedo hablar frente a tu clase, o tal vez te da pena acercártele a un chico o chica que te gusta. Las drogas pueden parecer una vía fácil para vencer tus miedos. Otras veces pueden darte coraje para hacer cosas ilegales.
- **Algunos adolescentes piensan que las drogas los harán más inteligentes o mejores atletas.** Creen que las drogas les ayudarán a mantenerse alertas y poder procesar información mejor y por mayor tiempo. Otros hacen uso de drogas para destacarse en un deporte o porque creen que se ven mejor.





- **Muchas personas jóvenes consumen drogas por aburrimiento.** Quieren divertirse, pero no saben cómo entretenerse sin consumir drogas.
- **Algunos adolescentes consumen drogas porque se sienten desesperanzados.** En algunas situaciones, los jóvenes sienten que no tienen un futuro por el cual vivir. Consumen drogas porque están deprimidos y no les importa lo que les pueda pasar.

Éstas son algunas razones que pueden llevar a las personas a consumir drogas. Pero ninguna de estas razones es buena y no lo justifica. Consumir drogas es una pésima manera de lidiar con cualquier tipo de situación y sólo agravará aun más los problemas que tenemos. La adolescencia es un periodo en el cual debes aprender a manejar tus sentimientos, a tener relaciones gratificantes y a sobrellevar los cambios.

Las drogas pueden interrumpir el proceso de convertirte en una persona con habilidades y competente. Impiden que aprendas a lidiar con el estrés de la vida diaria y generalmente frenan el proceso de formación y entrenamiento que servirá para toda tu vida.

Recuerda:

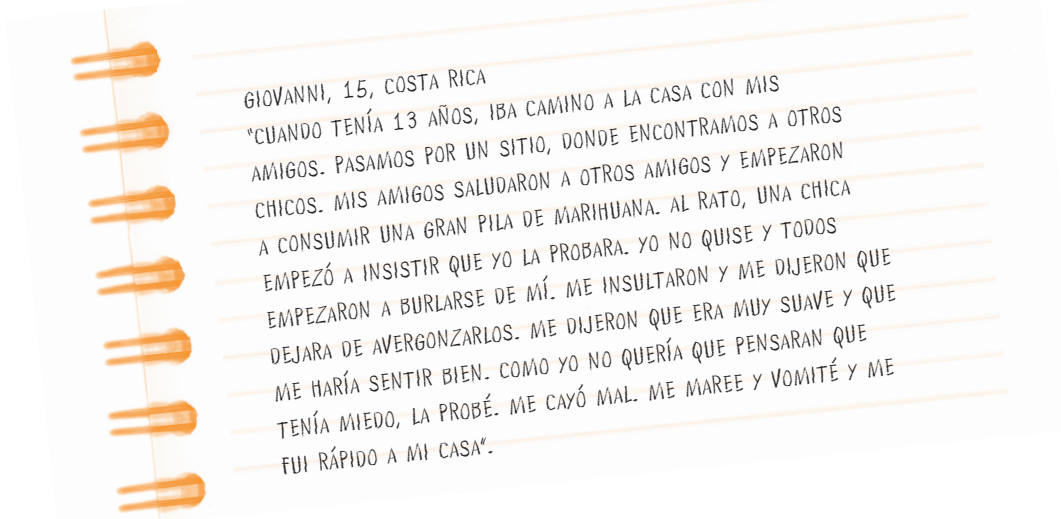
- No consumas drogas para agradar a los demás.
- No necesitas drogas para sentirte valiente y lleno de coraje.
- No necesitas drogas para sobrellevar la tristeza y la decepción.

Uno siempre puede salir adelante sin alcohol ni drogas. **Tú tienes la fuerza y los recursos necesarios** para sobrellevar cualquier problema o situación.

Cualquiera que sea el problema que estás enfrentando, busca ayuda. Intenta hablar con un consejero, un maestro o una persona de tu iglesia o templo (si perteneces a algún grupo religioso). Habla con un amigo, un familiar. Busca alguien en quien puedas confiar tus problemas, verás que encuentras apoyo y fuerza para sobrellevar los problemas.

¿CÓMO MANEJAR LA PRESIÓN PARA CONSUMIR DROGAS?

Manejar la presión de tus compañeros y compañeras para consumir drogas es muy difícil.

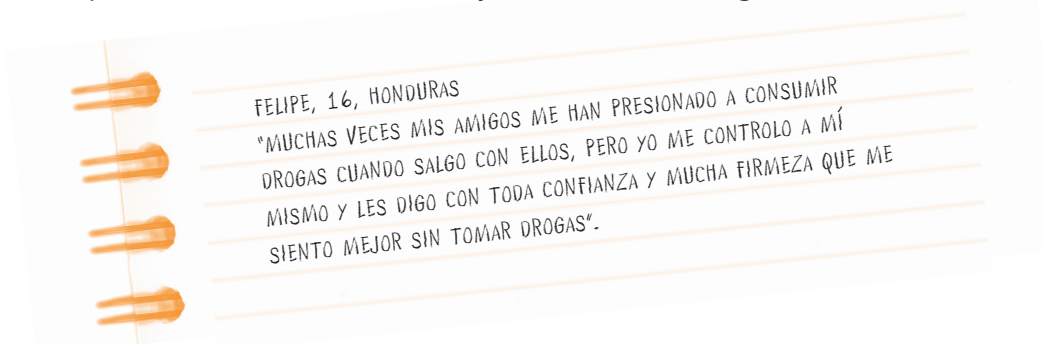


¿Te recuerda esta historia de alguna situación que hayas tenido que vivir? Estos compañeros estaban desesperados por lograr que el chico fumara. ¿Por qué tanta presión?

Muchas personas desean tener compañía cuando hacen algo que saben que es dañino; necesitan la complicidad. Si también lo hacen otras personas, se sienten menos culpables, menos preocupados por las consecuencias. Si cuentan con compañía, pueden relajarse y disfrutar de las sensaciones que les provocan las sustancias. Por eso es que tus compañeros te presionan.

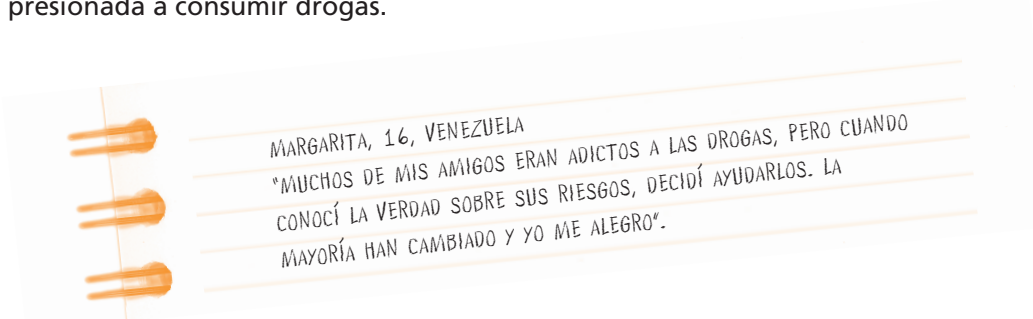
Aquí hay algunas recomendaciones para manejar este tipo de situación:

- Recuerda que tú no tienes que acompañar a un amigo que está haciendo algo malo y peligroso sólo por hacer feliz a esa persona.
- Como amigo, tú puedes decirle a esa persona que lo que está haciendo es peligroso y puede hacerle daño.
- Aclara que tú no quieres consumir drogas u otras sustancias. Demuestra que estás seguro de lo que piensas y que no cambiarás de opinión por más que te insistan.
- Si continúan presionándote o si te molestan y se burlan de ti, aléjate. No pierdas tu tiempo tratando de arreglar las cosas. Si son gente que tú aprecias, busca una oportunidad para hablar de lo que sucedió cuando no estén bajo el efecto de la droga.

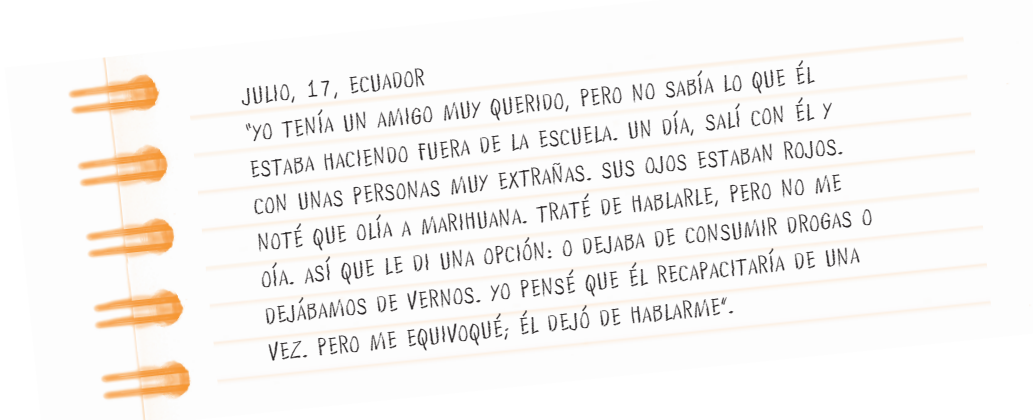


A veces, el problema va más allá que la resistencia ante la presión de un amigo. Tal vez te des cuenta de que tu amigo o tu amiga tiene un serio problema de drogas o alcohol; un problema que le está arruinando la vida. Este descubrimiento también es muy difícil de enfrentar. Aquí hay algunas recomendaciones que puedes seguir:

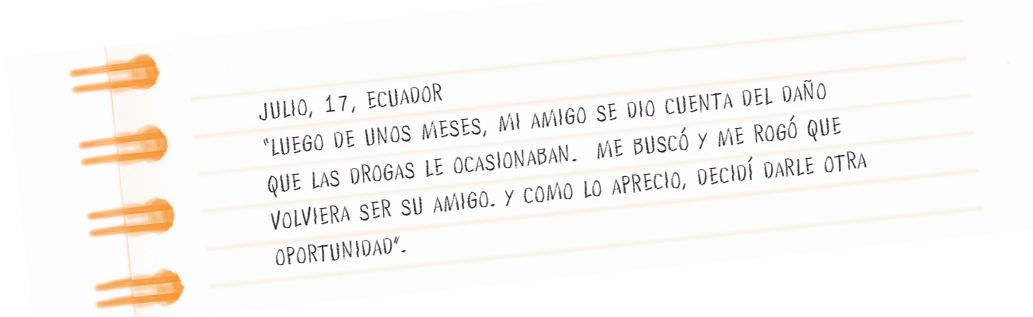
- Habla con esa persona acerca de su consumo de drogas cuando no esté ebrio o drogado.
- No culpes ni critiques a esa persona. Esto sólo provocará una discusión entre ustedes. Concéntrate en el problema de la droga y hazle saber que la aprecias y que estás preocupado por ella. Trata de hacerle entender que tiene un problema que debe enfrentar.
- Ayuda a esa persona a conseguir apoyo especializado y a evitar situaciones en las que se sentirá presionada a consumir drogas.



En ocasiones las personas que tienen un problema de drogas no están dispuestas a escuchar tus consejos. Tal vez malinterpreten tus intenciones de ayudar y hasta se enfurezcan contigo. Siempre existe la posibilidad de que la amistad no aguante los desacuerdos entre tú y tu amigo.



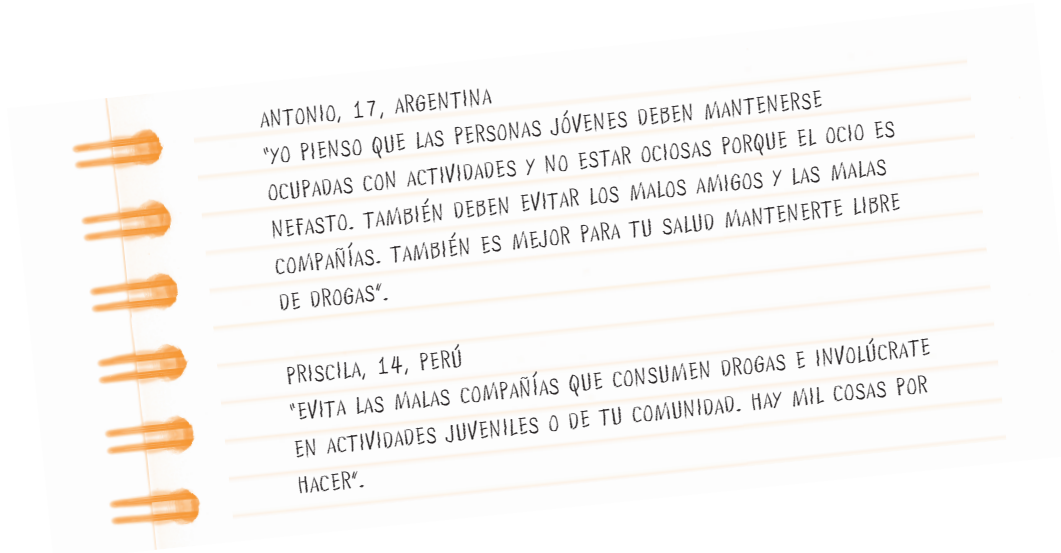
Perder a un amigo puede ser muy difícil, pero defendiste tus principios, trataste de ayudar, y no te involucraste en comportamientos riesgosos. Con el tiempo quizá tu amigo recapacitará.



Si estás preocupado por un amigo, trata de ayudarlo. Pero si la persona se rehúsa a ser ayudada, o si la amistad se termina, no te culpes a ti mismo. Hiciste lo correcto y diste lo mejor de ti.

MANTENERSE LIBRE DE DROGAS

Muchos jóvenes crecen en ambientes violentos y rodeados por drogas. Pero no necesariamente todas las personas en esta situación terminan consumiendo drogas. Muchas personas resisten la presión social porque conocen las consecuencias y se valoran a sí mismos. Estos jóvenes son fuertes, reflexivos e independientes; se mantienen en onda pero sin drogas.



Las drogas son muy fáciles de conseguir, pero sabes que no te conviene usarlas. Puedes estar más en onda y ser más feliz haciendo las cosas que te gustan si te mantienes libre de drogas.

Mantente en control. Piensa honestamente en quién eres y en cómo quieres vivir la vida. ¿Qué cosas son importantes para ti y cuáles son tus metas para el futuro? ¿Cómo puedes alcanzar estos sueños? Piensa en cómo encajan las drogas en tu plan de vida. ¿Te ayudarán a alcanzar tus metas o se impondrán en tu camino?

Aquí hay más recomendaciones de personas jóvenes para mantenerte libre de drogas:

Sé activo: Por ejemplo, involúcrate en actividades deportivas, en grupos ambientalistas, de derechos humanos, o de otro tipo. Haz algo útil por los demás. ¡Hay tanto para hacer! Esto ocupará tu tiempo, te acercará a más amigos y te harán sentir bien contigo mismo. No te aburrirás. No necesitarás recurrir a las drogas para entretenerte.

Sé diferente: No tomes drogas para pertenecer a un grupo. Sé tú mismo. Haz solamente lo que te conviene.

Respétate a ti mismo: No tomes drogas para impresionar a los demás o para tener valor para hacer algo. Respétate a ti mismo y serás respetado. Y cuando las personas te respeten, te sentirás muy bien y encontrarás el valor para hacer lo que quieras.

Busca aceptación positiva y refuerza tu autoestima: Hay muchas formas de sentirse aceptado y querido por los demás. Busca personas que te querrán por lo que eres y por lo que puedes hacer; personas con las que compartes valores y gustos, que no pierden el tiempo con drogas.

Ten tus propios valores y principios: Mírate a ti mismo. ¿Cuáles son tus valores? ¿Qué es lo correcto para ti? Defiéndete a ti mismo y a tus valores.

Ten aspiraciones: ¿Cuáles son tus sueños? Mira hacia el futuro y piensa a dónde quieres llegar. Las drogas te impedirán alcanzar ese lugar deseado.

¡Usa tu cabeza!: No dejes que tu capacidad mental disminuya a causa de las drogas. Esfuérzate para sobresalir en tus estudios o tu trabajo.

Busca ayuda y consejo profesional: Si te sientes deprimido o presionado a consumir drogas, busca ayuda. Si crees tener un problema de drogas, busca consejería y tratamiento. Nunca es demasiado tarde para dejar de consumir drogas, aun si has estado en eso por bastante tiempo. La ayuda está disponible, pero tú debes dar el primer paso y buscarla.

Resumen del Capítulo 14

El abuso de drogas y alcohol

El consumo de las sustancias con el fin de experimentar sensaciones diferentes se llama abuso de drogas. Hay muchos tipos de drogas: marihuana, gasolina, pegamento y drogas fuertes como la cocaína y la heroína. El alcohol y los cigarrillos también son drogas y son abusados con frecuencia.

Las drogas tienen muchos efectos dañinos. El consumo de drogas lleva a la adicción, la cual ocurre cuando la persona no puede vivir sin la droga. **Las drogas pueden destruir tu cerebro, tu corazón, tus vasos sanguíneos y tus pulmones.** El consumo de drogas durante el embarazo puede ocasionar serios problemas en el bebé. Pero también pueden destruir tus relaciones sociales y familiares y convertirte en una persona diferente.

Las drogas ocasionan otro tipo de problemas también. **Por ejemplo, dificultan la habilidad de pensar con claridad y de tomar buenas decisiones.** Como resultado, puedes exponerte a riesgos con consecuencias a largo plazo. Puedes llegar a tener relaciones sexuales sin protección y terminar con un embarazo no deseado o una infección de transmisión sexual, como el VIH.

Hay muchas razones por las cuales las personas jóvenes consumen drogas:

- Para pertenecer a un grupo.
- Para escapar de sus problemas.
- Para lidiar con la tristeza o la desesperanza.
- Para cambiar de identidad y ser diferente.
- Para tener el valor de manejar una situación difícil.
- Para entretenerse.

Ninguna de estas razones justifica el consumo de drogas, ni hacen que valga la pena. Las drogas únicamente empeorarán tus problemas. **Tú tienes la fuerza necesaria para sobrellevar cualquier problema o situación que se te presente.**

Las drogas pueden arruinar tu vida y tu futuro. **Mantente alejado de las drogas llevando una vida activa.** Practica deportes e involúcrate en actividades en tu vecindario o comunidad. Así, no necesitarás recurrir a las drogas para ser feliz o para entretenerte. **Sé diferente.** No hagas cosas peligrosas para ser aceptado por un grupo de amigos. Sé tu mismo y haz lo correcto para ti. ¡Si te respetas, otras personas también te respetarán!

Si estás sintiendo mucha presión para consumir drogas o si crees tener un problema de drogas, ¡busca ayuda! Las drogas son sustancias poderosas y muchas veces se necesita ayuda para poder dejarlas. Lo mejor es nunca consumirlas. Por otro lado sé conciente de que **la ayuda y apoyo para dejarlas por completo siempre estará disponible, pero tú eres quien debe dar el primer paso para obtener el apoyo necesario.**

Tipos de drogas y sus efectos en el organismo de las personas

SUSTANCIA Y FORMAS DE CONSUMO	EFFECTOS Y RIESGOS	TIPO DE ADICCIÓN
Alcohol El alcohol, la droga más antigua y de mayor consumo en el mundo, es un depresivo que altera las percepciones, las emociones y los sentidos. El alcohol es un líquido que se bebe.	El alcohol actúa primero como estimulante y luego hace que la persona se sienta relajada y somnolienta. Las dosis altas de alcohol afectan gravemente al juicio y la coordinación de las personas. Los bebedores pueden hablar de forma más lenta y sufrir confusión, depresión, pérdida de la memoria a corto plazo y tiempos de reacción lenta. Los grandes volúmenes de alcohol bebido en un breve periodo de tiempo pueden ocasionar una intoxicación etílica.	Los jóvenes que consumen alcohol se pueden volver psicológicamente dependientes de la bebida para sentirse bien, enfrentarse a la vida o controlar el estrés. Además, su cuerpo podría exigir cada vez más cantidad de alcohol para lograr el mismo tipo de experiencia de euforia que al principio. Algunos jóvenes también corren el riesgo de desarrollar adicción física al alcohol. La abstinencia puede ser dolorosa e incluso suponer un riesgo para la vida. Los síntomas van desde temblores, sudoración, náuseas, ansiedad y depresión hasta alucinaciones, fiebre y convulsiones.
Anfetaminas Las anfetaminas son estimulantes que aceleran las funciones del cerebro y del cuerpo. Su presentación es en píldoras o tabletas. Las pastillas para dietas de venta bajo receta también están incluidas en esta categoría. Las anfetaminas se ingieren, inhalan o inyectan. Otros nombres comunes: speed, anfet, pastillas, meta.	Tanto si se ingieren como si se inhalan, estas drogas tienen un efecto rápido, haciéndoles sentir más poderosos, alertas y energéticos. Estas drogas aumentan la frecuencia cardíaca, la respiración y la presión arterial y también pueden provocar sudoración, temblores, dolores de cabeza, insomnio y visión borrosa. El uso prolongado puede causar alucinaciones y paranoia intensa.	Las anfetaminas crean una adicción psicológica. Los consumidores que dejan de usarlas informan que experimentan diversos problemas de estados de ánimo como agresión, ansiedad y ansias por tomar las drogas.
Cocaína y crack La cocaína es un polvo cristalino blanco fabricado a partir de hojas secas de la planta de coca. El crack, que recibe su nombre por el ruido que produce al calentarse, se hace a partir de la cocaína. Luce como bolitas blancas o color habano. La cocaína se inhala por la nariz o se inyecta. El crack se fuma. Otros nombres comunes: cocaína: coca, nieve, polvo, blanca; crack: cocaína "crack" o cocinada.	La cocaína remece el sistema nervioso central, proporcionando a los que la consumen una sensación intensa y rápida de poder y energía. El efecto estimulante tras inhalarla dura entre 15 y 30 minutos; al fumarla, el efecto dura entre 5 y 10 minutos. La cocaína eleva también la frecuencia cardíaca, aumenta la respiración, la presión arterial y la temperatura corporal. Inyectarte cocaína puede hacer que te contagies de hepatitis o SIDA si compartes agujas con otros adictos. Inhalarla también puede hacer que se forme un orificio en el revestimiento interno de la nariz. Los que consumen cocaína y crack por primera vez –aún los adolescentes– pueden sufrir ataques cardíacos fatales o experimentar insuficiencia respiratoria. El uso de cualquiera de estas drogas, incluso una vez, puede matarte.	Estas drogas son altamente adictivas y como resultado, la droga y no quien la usa, es quien manda. Incluso después de consumirla, la cocaína y el crack pueden crear ansias físicas y psicológicas que hacen muy difícil que se puedan dejar de consumir.

SUSTANCIA Y FORMAS DE CONSUMO	EFFECTOS Y RIESGOS	TIPO DE ADICCIÓN
Depresores Los depresores, como los tranquilizantes y los barbitúricos, calman los nervios y relajan los músculos. Están disponibles legalmente con receta (como el Valium, Xanax o Mandrax) y vienen en cápsulas o comprimidos con colores brillantes. Los depresores son comprimidos que se ingieren. Otros nombres comunes: depresores, pastillas para dormir.	Cuando se utilizan del modo que ha indicado el médico y se toman en la dosis correcta, los depresores pueden ayudar a una persona a sentir calma y a reducir sus sentimientos de ira. Las dosis más elevadas pueden causar confusión, dificultad para hablar, falta de coordinación y temblores. Las dosis muy grandes pueden causar insuficiencia respiratoria y causar la muerte. Los depresores no deberían mezclarse nunca con alcohol –esta combinación aumenta en gran medida el riesgo de sobredosis y muerte.	Los depresores pueden causar tanto dependencia física como psicológica.
Éxtasis (MDMA) Esta es una de las más recientes drogas de moda creadas ilegalmente por químicos clandestinos. Tiene el aspecto de polvo blanco, pastillas o cápsulas. El éxtasis es una droga popular entre adolescentes en las discotecas porque es fácil de obtener en fiestas “rave”, discotecas y conciertos. El éxtasis se ingiere y a veces se inhala. Otros nombres comunes: XTC, X, Adam, E.	Esta droga combina un alucinógeno con un efecto estimulante, haciendo que todas las emociones, tanto negativas como positivas, sean mucho más intensas. Los que lo consumen notan una especie de hormigueo en la piel y una mayor frecuencia cardíaca. También puede causar sequedad en la boca, calambres, visión borrosa, escalofríos, sudoración y náuseas. Muchos consumidores dicen también que sufren depresión, paranoia, ansiedad y confusión.	Aunque se desconoce la adicción física del éxtasis, los jóvenes que la consumen se pueden volver psicológicamente dependientes de esta droga para sentirse bien y enfrentarse a la vida o al estrés.
GHB GHB, por las siglas del gamahidroxibutirato, a menudo se fabrica en laboratorios caseros, usualmente como un líquido sin olor ni color. Su popularidad en clubes de baile y “raves” ha aumentado y para algunos adolescentes y adultos jóvenes es una alternativa popular del éxtasis. El número de personas que llegan a las salas de urgencias debido a los efectos secundarios del GHB está aumentando rápidamente en los Estados Unidos. Y según la U.S. Drug Enforcement Agency (Administración para el Control de Drogas de los EE.UU.), desde 1995 el GHB ha matado a más consumidores de drogas que el éxtasis. El GHB se bebe cuando está en forma líquida o en polvo (mezclado con agua), y se ingiere cuando está en tabletas. Otros nombres comunes: éxtasis líquido, G, “Georgia Home Boy”.	El GHB es una droga depresiva que puede causar efectos eufóricos (estimulación) y alucinógenos. La droga tiene varios efectos secundarios peligrosos, incluso náusea intensa, problemas respiratorios, disminución de la frecuencia cardíaca, y convulsiones. El GHB se ha usado para las violaciones que ocurren durante una cita, porque es incoloro e inodoro y se puede verter fácilmente en las bebidas. En dosis altas, los consumidores pueden perder la conciencia en pocos minutos. La sobredosis de GHB requiere atención de emergencia inmediata en un hospital. La sobredosis de GHB puede causar coma y paro respiratorio en el plazo de una hora, y causar la muerte. El GHB (incluso en dosis bajas) mezclada con alcohol es muy peligroso –te puede matar aun si lo usas sólo una vez.	Cuando a los consumidores se les pasa el efecto del GHB pueden presentar síntomas de abstinencia como el insomnio y la ansiedad. Los adolescentes también pueden volverse dependientes de la droga para sentirse bien, enfrentar la vida, o manejar el estrés.

SUSTANCIA Y FORMAS DE CONSUMO	EFFECTOS Y RIESGOS	TIPO DE ADICCIÓN
Heroína La heroína se produce a partir de la planta <i>adormidera</i>, que también se usa para crear la clase de medicamentos contra el dolor llamados narcóticos, como la codeína y la morfina. La heroína puede variar desde polvo blanco o marrón oscuro hasta una sustancia pegajosa y parecida al alquitrán. La heroína se inyecta, se fuma o se inhala (si es pura). Otros nombres comunes: caballo, jaco, chino.	La heroína te da una sensación inmediata de euforia, especialmente si se inyecta. Este viaje a veces va seguido de somnolencia, náuseas, calambres estomacales y vómitos. Los usuarios sienten la necesidad de consumir más heroína tan pronto como sea posible para sentirse bien nuevamente. A largo plazo, la heroína destroza el cuerpo. Está asociada con el estreñimiento crónico, piel seca y problemas respiratorios. Los que se inyectan heroína sufren a menudo colapso de las venas y corren el riesgo de contraer infecciones letales como el VIH, hepatitis B ó C y la endocarditis bacteriana (inflamación del revestimiento del corazón) si comparten agujas con otros adictos.	La heroína es extremadamente adictiva y es fácil sufrir una sobredosis (que puede provocar la muerte). La abstinencia es intensa y los síntomas incluyen insomnio, vómitos y dolor muscular.
Inhalantes Los inhalantes son unas sustancias que son “esnifadas” o inhaladas para proporcionar a quien las consume un bienestar o estímulo inmediato. Entre estos se incluyen los pegamentos, los disolventes de pintura, los líquidos para limpieza en seco, los rotuladores o marcadores, los líquidos correctores, los fijadores en aerosol para el cabello, los desodorantes en aerosol y la pintura en aerosol. Los inhalantes se inhalan directamente desde su envase original (“esnifándolos”), de una bolsa de plástico o poniéndose una tela empapada con inhalante en la boca.	Te hacen sentir mareado y confundido, como si estuvieras borracho. Los que los consumen desde hace mucho tiempo sufren dolores de cabeza, hemorragias nasales y podrían perder la audición y el sentido del olfato. Los inhalantes son las sustancias con mayor probabilidad de producir una reacción tóxica grave y la muerte. El uso de inhalantes, incluso una sola vez, podría matarte.	Los inhalantes pueden ser muy adictivos. Los adolescentes que usan inhalantes se pueden volver psicológicamente dependientes de ellos para sentirse bien, enfrentarse a la vida y al estrés.
Ketamina El clorhidrato de ketamina es un anestésico de acción rápida de uso legal en humanos (como sedante para cirugía menor) y animales. En dosis altas causa intoxicación y alucinaciones similares a las que causa el LSD. En general, la ketamina se presenta en forma de polvo que se inhala. A menudo los usuarios lo inhalan junto con otras drogas como el éxtasis (esto se conoce como “kitty flipping”) o la cocaína, o lo rocían sobre canutos de marihuana. Otros nombres comunes: K, K especial, Vitamina K, ácido estupendo, Valium del gato.	Los usuarios pueden delirar, alucinar, o perder el sentido del tiempo y la realidad. El viaje (también llamado hoyo K) que resulta del uso de la ketamina dura hasta 2 horas. Los usuarios pueden tener náuseas o vomitar, delirar, y tener dificultades para pensar o problemas de memoria. A dosis más altas, la ketamina causa movimientos anormales, adormecimiento del cuerpo y respiración lenta. La sobredosis de ketamina puede impedir que respire y matarte.	Los adolescentes que toman Ketamina pueden volverse psicológicamente dependientes de la misma para sentirse bien, enfrentarse a la vida o al estrés.

SUSTANCIA Y FORMAS DE CONSUMO	EFFECTOS Y RIESGOS	TIPO DE ADICCIÓN
LSD La dietilamida de ácido lisérgico o LSD (por sus iniciales en inglés) es un alucinógeno preparado en el laboratorio y un compuesto químico que altera el estado de ánimo. El LSD es inodoro, incoloro e insípido. El LSD se lame o chupa de pequeños cuadrados de papel secante. Las cápsulas y su forma líquida se ingieren. Los cuadrados de papel que contienen ácido pueden estar decorados con personajes bonitos de dibujos animados o diseños coloridos Otros nombres comunes: ácido, tripis.	Las alucinaciones se producen entre los 30 y 90 minutos de usar el ácido. Los que lo toman afirman que se les agudizan y distorsionan los sentidos: ven colores o escuchan sonidos combinados con otras imágenes delirantes como paredes que se deshacen y la pérdida de la noción del tiempo. Pero los efectos son impredecibles, dependiendo de cuánto LSD se toma y quién lo consume. Una vez que te lo tomas (experimentas “un viaje”), no puedes interrumpirlo hasta que la droga haya sido eliminada de tu cuerpo, ¡en aproximadamente 12 horas o más! Los viajes malos pueden causar ataques de pánico, confusión, depresión y alucinaciones aterradoras. Los riesgos físicos incluyen insomnio, habla dificultosa, aumento de la frecuencia cardíaca y coma. Los usuarios a menudo experimentan escenas retrospectivas (“flashbacks”) en las que sienten algunos de los efectos del LSD posteriormente, sin que hayan usado la droga nuevamente.	Los adolescentes que toman LSD pueden volverse psicológicamente dependientes de la droga para sentirse bien, enfrentarse a la vida o al estrés.
Marihuana La marihuana se parece al perezoso seco y es verde, marrón o gris con tallo o semillas. Una forma más fuerte de marihuana es el hachís que luce como unas bolitas o tortitas marrones o negras. A menudo se dice que la marihuana es la droga que sirve de puerta de entrada a otras drogas porque su consumo frecuente a menudo lleva a consumir drogas más fuertes. La marihuana suele fumarse en un cigarrillo (también llamado porro o canuto), puro, o en una pipa o pipa de agua. Algunas personas la mezclan con la comida o la preparan como si fuera té. Otros nombres comunes: maría, hierba, canuto, caño, porro, pito.	La marihuana puede afectar el estado de ánimo y la coordinación. Los que la consumen pueden experimentar cambios de humor que oscilan entre estar muy excitado o feliz a estar adormilado o deprimido. Eleva la frecuencia cardíaca y la presión arterial. A algunas personas se les enrojecen los ojos o tienen mucho sueño o tienen mucha hambre. La droga también puede causar paranoia o alucinaciones en algunas personas. La marihuana tiene un efecto tan fuerte en los pulmones como los cigarrillos: los fumadores habituales tienen tos, respiración sibilante y resfriados frecuentes.	Los jóvenes que consumen marihuana se pueden volver psicológicamente dependientes de ella para sentirse bien, enfrentarse a la vida o al estrés. Además, su cuerpo puede exigirles cada vez más marihuana para lograr el mismo tipo de experiencia estimulante que tuvieron al principio.

SUSTANCIA Y FORMAS DE CONSUMO	EFFECTOS Y RIESGOS	TIPO DE ADICCIÓN
Metanfetamina La metanfetamina es un estimulante poderoso que guarda relación química con las anfetaminas pero con efectos mucho mayores sobre el sistema nervioso. Se fabrica en laboratorios ilegales. Se puede ingerir, inhalar, inyectar, o fumar. Otros nombres comunes: meta, anfetás, cristal, tiza, fuego, vidrio, hielo.	La metanfetamina produce euforia en los usuarios, particularmente si se fuma o inyecta. Pero se puede desarrollar tolerancia rápidamente; y se tendrá que usar más meta durante periodos de tiempo más prolongados, resultando en falta de sueño, paranoia y alucinaciones. Los usuarios a veces tienen ideas delirantes intensas como creer que hay insectos caminando debajo de su piel. El uso prolongado puede resultar en comportamiento violento y agresivo, psicosis y daño cerebral.	La metanfetamina es altamente adictiva.
Nicotina La nicotina es un estimulante muy adictivo que se encuentra en el tabaco. Este fármaco se absorbe rápidamente en el torrente sanguíneo cuando se fuma. típicamente la nicotina se fuma en cigarrillos o puros. Algunas personas se ponen una pizca de tabaco (el llamado tabaco de mascar o sin humo) en la boca y absorben la nicotina a través del revestimiento de la boca.	Los efectos físicos incluyen latido cardíaco rápido, aumento de la presión arterial, falta de aliento y mayores probabilidades de sufrir resfriados y gripe. Los consumidores de nicotina tienen mayor riesgo de enfermedad pulmonar y cardíaca. Los fumadores también tienen mal aliento y dientes amarillos. Los consumidores de tabaco de mascar podrían desarrollar cáncer de boca y de cuello. Los síntomas de abstinencia pueden incluir ansiedad, malhumor, inquietud e insomnio.	La nicotina es tan adictiva como la heroína o la cocaína, lo que la hace extremadamente difícil de dejar. Aquellas personas que empiezan a fumar antes de los 21 años son las que tienen más dificultades para dejar el hábito.
Rohipnol El rohipnol es una droga de bajo costo cuya popularidad está aumentando. Puesto que a menudo viene en paquetes presellados con burbujas de PVC, muchos jóvenes creen que esta droga es segura. Se ingiere, a veces con alcohol o con otras drogas. Otros nombres comunes: Pírum, roche, la pastilla del olvido.	El Rohipnol es un fármaco ansiolítico de venta con receta que es diez veces más potente que el Valium. Puede hacer que la presión arterial caiga y puede causar pérdida de la memoria, somnolencia, mareos y malestar estomacal. Aunque forma parte de la familia de los antidepresivos, hace que algunas personas estén sobreexcitadas o se comporten de manera muy agresiva. El Rohipnol ha recibido mucha atención recientemente debido a su asociación con las violaciones que se producen durante una cita. Muchas chicas y mujeres jóvenes han sido violadas después de que alguien les puso Rohipnol en sus bebidas.	Los que consumen esta droga se pueden volver físicamente adictos al Rohipnol, de modo que puede causar síntomas extremos de abstinencia cuando se deja de tomar.

CAPÍTULO 15

Realizar nuestros sueños

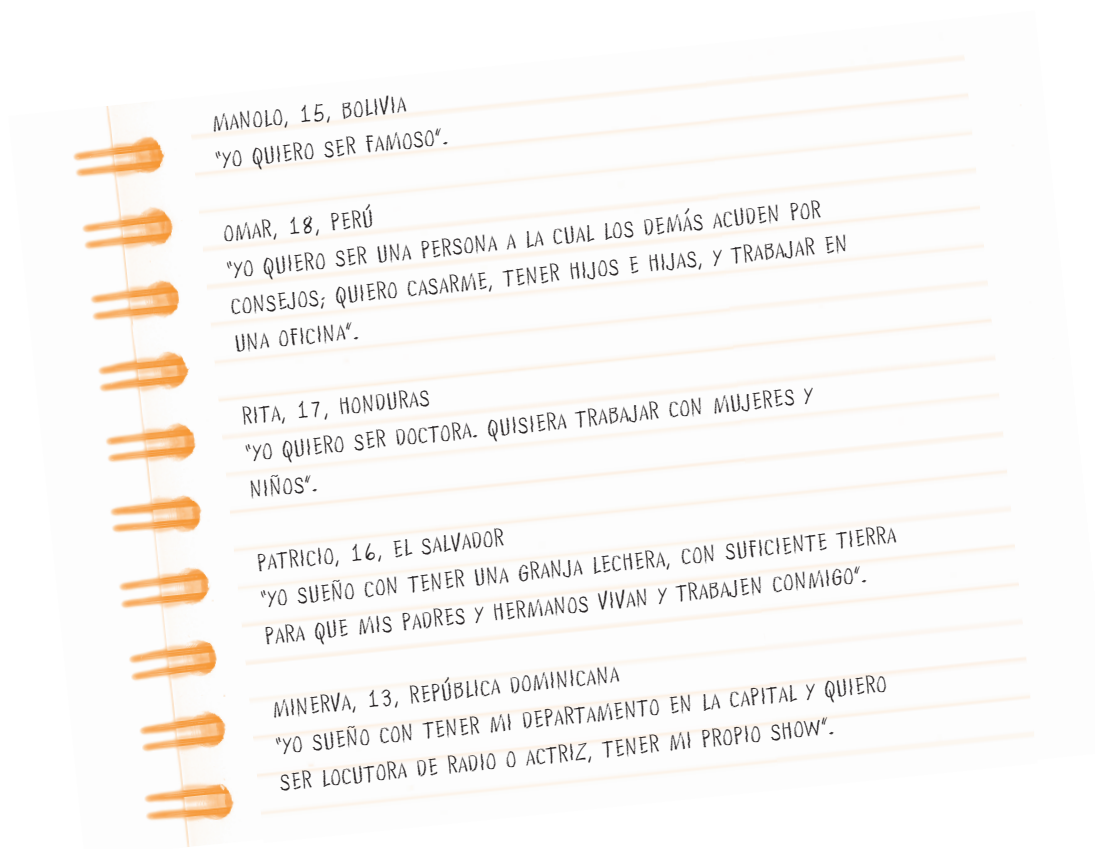
Todos tenemos sueños para el futuro: quizá sueñas con hacer algo grande o ser una persona conocida o exitosa. O tal vez sueñas con tener un negocio o tener una profesión que te guste. Estas aspiraciones expresan nuestros deseos. Son los objetivos que tenemos para nosotros mismos y nuestro futuro.

Este capítulo te ayudará a identificar tus sueños y a realizarlos. Te mostrará cómo tomar las decisiones que te acercarán a tus sueños y cómo vencer las dificultades.

Alcanzar un sueño no es fácil. Requiere de mucho esfuerzo y perseverancia. ¡Lo más importante es hacer algo! Entra en acción. No esperes que las cosas ocurran por sí solas. Es tu futuro. ¡Tienes que construirlo día a día!

Estos son los sueños de algunas personas jóvenes:





¿Cuál es tu sueño? ¿Quién quieres ser? ¿Cómo te imaginas a ti mismo dentro de cinco años? Dentro de 15 años... ¿Quién serás y qué estarás haciendo?

IDENTIFICAR NUESTROS SUEÑOS

Algunas personas tienen mil sueños y sus sueños cambian continuamente. Fíjate en Graciela de México, por ejemplo:

- A los 6 años, quería ser policía.
- A los 8 años, quería ser cantante.
- A los 10 años, quería ser maestra.
- A los 13 años, quería ser doctora.
- A los 19 años, quiere ser periodista.

¿Cómo pueden los sueños de una persona cambiar tanto? ¿Es malo tener tantos sueños diferentes? ¡No! Los sueños son maravillosos. Los sueños te motivan y te hacen trabajar duro. Te ayudan a pensar en el futuro y a planificarlo.

Otras personas parecen tener menos sueños. No saben qué quieren hacer cuando sean adultos. Tienen dificultad para imaginarse a sí mismos en cinco años.



A veces es difícil identificar una profesión, una carrera o un oficio que nos gusta, pero podemos dedicarnos a desarrollar nuestros talentos y a tener experiencias valiosas que nos puedan servir en el futuro.

Si esto te suena familiar, no te preocupes, es perfectamente normal. No significa que no tengas ambiciones. Sólo significa que todavía no has identificado tus sueños, pero puedes empezar a identificarlos hoy mismo.

Los sueños de la mayoría de las personas son influenciados por las personas que les rodean. Entonces, primero mira a tu alrededor. Mira a las personas de tu entorno familiar, de tu vecindario o comunidad. ¿A quién admiras? ¿A quién respetas? Esa persona puede ser un maestro que siempre tiene todas las respuestas. Puede ser un doctor que supo exactamente la causa de tu malestar hace un par de meses. Puede ser una persona de la iglesia, si es que perteneces a un grupo religioso. Puede ser tu padre o madre, o tus tíos o tías.

Pero no dejes que tus sueños se limiten a aquello que ves a tu alrededor. Puedes mirar más allá de tu entorno. ¿Leíste sobre alguien en el periódico o en un libro que haya hecho algo que te impresionó? Tal vez es una científica que está investigando para lograr una vacuna contra el VIH. Tal vez es una chica que impulsó una organización juvenil en su ciudad para defender los derechos de la gente joven. Hay muchas personas que están haciendo cosas interesantes y merecedoras con sus vidas. Estas personas pueden servirte de modelos a seguir.

¡Dale riendas a tu imaginación! No te limites por lo que digan a tu alrededor. Por ejemplo, no descartes un sueño por un concepto anticuado de los oficios o profesiones que son adecuados para los hombres o para las mujeres. Las cosas han cambiado y las mujeres de hoy tienen trabajos que sus propias madres jamás hubieran soñado tener. Hoy en día, las mujeres son directoras de empresa, doctoras, atletas, electricistas, científicas, profesoras, astronautas, presidentas, alcaldesas, periodistas, etc. Seas hombre o mujer, tú puedes hacer lo que quieras, si tienes empeño y perseverancia.

Recuerda que las cosas pueden cambiar. Por ejemplo, si eliges una carrera o campo de estudio que no resulta ser la adecuada para ti, ¡no pierdas ánimo! Sigue desarrollando tus talentos y planteándote metas. Aunque es importante reconocer tus sueños y fijar metas, también es esencial ser perseverante y tener flexibilidad en cuanto a tu futuro. A veces las cosas no salen tal como quisiéramos. Las personas que no se rinden a pesar de cambios imprevistos o dificultades, suelen terminar logrando lo que quieren.

Ten en cuenta que la adolescencia y la juventud son etapas en las cuales empiezas a conocerte mejor a ti mismo y al entorno. Aunque escoger una carrera o una profesión es importante, date tiempo para evaluar tus opciones. Procura tomarlo como una etapa de exploración y de ensayo y no como otra fuente más de estrés. Puedes aprovechar esta etapa para impulsar o participar en actividades sociales y políticas, que tengan impactos positivos en tu vida y la de otros jóvenes. La participación juvenil es un derecho que tienes, y puedes ejercerlo y defenderlo.

PLANEAR TU CARRERA

Alguna gente joven tiene mucho talento en algo, como las matemáticas, la música o el dibujo. Pareciera que el talento hubiera escogido a estas personas. Muchas llegan a convertirse en grandes profesionales de su vocación: artistas, maestros, dirigentes comunitarios, directores de escuela, jueces, alcaldes...

Además, algunas personas tienen un gran interés en algo desde pequeños y por eso se les simplifica escoger un oficio o carrera. Tal vez has oído a una madre decir: "Yo siempre supe que Ana iba a ser responsable en la municipalidad. Ya de 14 años empezó a colaborar en una organización juvenil que trabaja con el municipio para implementar una política de juventud en nuestra ciudad".

Para este tipo de personas, la vida parece ser más fácil porque su camino profesional está claro. Sus decisiones aparentan ser sencillas porque ya saben exactamente lo que quieren o porque tienen un talento especial en alguna área.

Pero si somos personas a quienes nos va bien haciendo un gran número de cosas, es posible que escoger una carrera nos pueda parecer un poco más confuso. Nuestro futuro se determinará por nuestros gustos y disgustos, nuestras habilidades y la voluntad para esforzarnos. Las oportunidades que se nos presenten también determinarán nuestro futuro. Por lo tanto, es posible que tengas más de una carrera o trabajo en el transcurso de tu vida, algunos de ellos totalmente diferentes a los planificados. Por eso es importante reconocer y desarrollar nuestros talentos y habilidades y estar preparados para cualquier oportunidad que se nos presente.

Realizar nuestros sueños puede ser un camino largo y los pasos adecuados para alcanzar nuestras metas no siempre serán obvios. Además, muchas cosas inesperadas pueden atravesarse en el camino, cosas que tendrán que ser superadas con creatividad.

Trata de conocer y exponerte a la mayor cantidad de trabajos y oficios posibles. ¿De qué otra manera podrás conocer las oportunidades que te presenta el mundo? En muchos países, la gente joven realiza trabajos voluntarios durante su tiempo libre. Ocasionalmente, estos voluntarios o voluntarias reciben un apoyo para cubrir sus gastos de transporte, por ejemplo, pero usualmente no reciben una remuneración. Este tipo de trabajo voluntario te puede dar experiencias y oportunidades para conocerte y conocer tus opciones.

Por ejemplo, te puede permitir ver cómo funciona una oficina y entender las carreras de las personas que trabajan en ella. Puedes descubrir si una carrera te gusta o es adecuada para ti. A lo largo del camino, aprenderás nuevas habilidades, desarrollarás nuevos intereses y tendrás más confianza en ti mismo.

A medida que pienses en las posibles carreras que te interesaría tener, piensa también en los pasos que puedan llevarte a ellas. Si tienes acceso a Internet, ¡utilízalo! Te abre las puertas al mundo entero: un solo clic puede transportarte al sitio web de una universidad, una organización no gubernamental (ONG), o un organismo internacional donde podrás obtener un montón de información útil, incluyendo ofertas de empleo o pasantías y consejos útiles para saber cómo redactar tu currículum (CV) y una carta de motivación. La mayoría de las ciudades latinoamericanas cuentan ahora con cafés Internet u otras instalaciones que facilitan el acceso a Internet. Algunos de estos lugares tienen tarifas más bajas para estudiantes y jóvenes y en algunas bibliotecas públicas estos servicios son gratuitos.

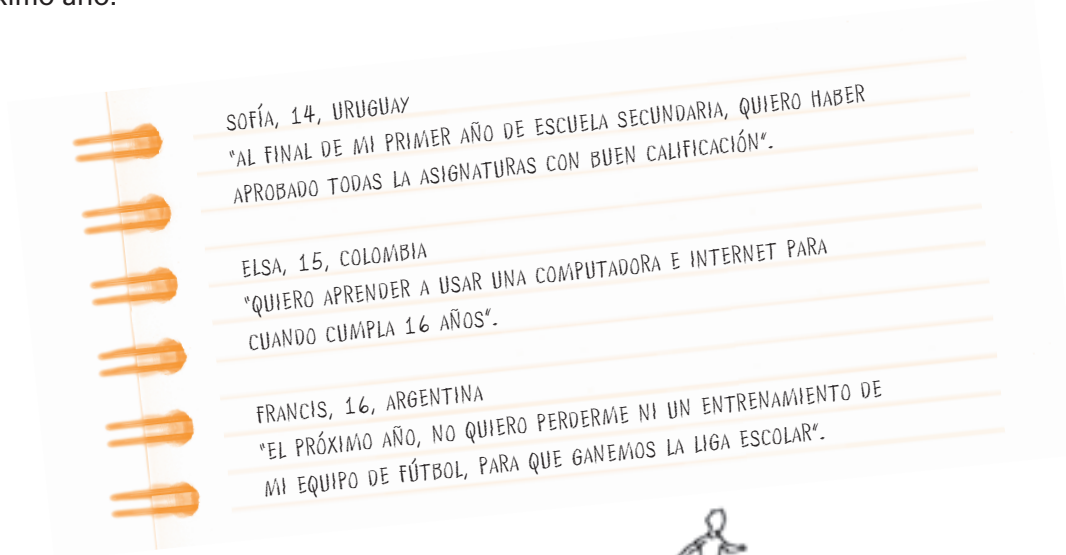
También puedes recurrir a los consejeros vocacionales en las escuelas u otros centros de estudio, o a centros específicos de información vocacional. Ellos podrán informarte acerca de tus opciones y orientarte en base a tus habilidades. Muchas veces, podrán compartir contigo materiales informativos que pueden ayudarte en tu búsqueda. En caso de buscar empleo puedes acercarte a las delegaciones comunales o municipales quienes suelen tener bolsas de trabajo. Finalmente, puedes conversar con personas cuyo trabajo admiras y preguntarles si tienen tiempo para contarte cómo llegaron adonde están. Antes de reunirte con esa persona, haz una lista de las preguntas que le quisieras hacer. Puedes preguntarle por qué escogió esa profesión o trabajo en particular y qué tipo de educación o capacitación tuvo. ¿Cuáles son las cosas que más le gustan de su trabajo? ¿Y cuáles son las que menos le gustan?

Muchas personas se sentirán muy halagadas y agradecidas de que alguien se interese en sus logros y les pida consejos. Normalmente las personas estarán dispuestas a compartir sus historias contigo y a ayudarte a lograr tus metas.

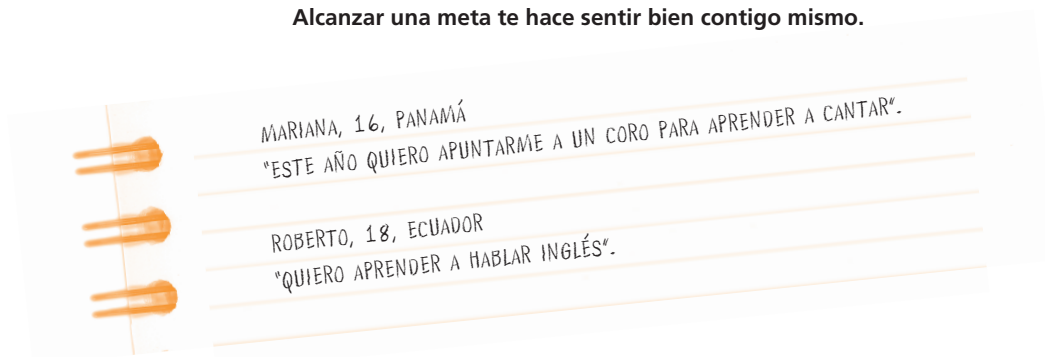
PLANTEARTE METAS

Es importante tener sueños en tu futuro, pero también es necesario tener metas inmediatas y más concretas en el camino. Es decir: puedes tener metas en el corto, mediano y largo plazo.

Una meta es algo específico que quieres alcanzar y para lo cual debes trabajar. Tus sueños son tus metas a largo plazo. Son cosas que esperas alcanzar en un futuro distante. También tienes metas a corto plazo, más inmediatas. Son las cosas que esperas que sucedan mañana, la próxima semana o el próximo año.



Alcanzar una meta te hace sentir bien contigo mismo.



¿Cuáles son tus metas? ¿Cuáles son las cosas que quieres lograr para fin de año? ¿Para el final del próximo año?

Las metas son muy útiles. Cuando alcanzas una meta, puedes fijarte otra. Eso te da una sensación de satisfacción y de orgullo por haber logrado algo. Te hace sentir bien contigo mismo. Te sirve de prueba de que cuando te propones algo, lo puedes lograr.

Las metas deben ser realistas y posibles. Deben ser algo que tú puedes alcanzar. A veces las personas se plantean metas irrealistas como hacerse ricos o ganarse la lotería. La mayoría de las personas que logran ser adineradas probablemente se plantearon metas más específicas como empezar un negocio propio y trabajar duro.

Algunas veces las personas se imponen metas frente a su sexualidad. Alguna gente joven se dice a sí misma:

- “Estas vacaciones tengo que perder mi virginidad”.
- “Tengo que tener relaciones sexuales antes de llegar a los 16 años”.
- “Tengo que tratar de tener relaciones sexuales con otra chica más de mi novia”.
- “Me gustaría conquistar a ese chico”.

Estas metas no son ni malas ni buenas. Lo importante es que siempre hagas un análisis personal que te ayude a entender qué te motiva a tener una meta; si está relacionada con presiones externas o si es una decisión individual, si es una meta que te hace sentir bien contigo mismo; y si necesitas información sobre el tema que se relaciona con esta meta.

Piensa en las cosas que tú en verdad quieres lograr y asegúrate de que tus metas:

- sean positivas y constructivas;
- sean realistas y posibles de alcanzar;
- no te pongan en riesgo; y
- sean tus propias metas y no las de otros.

Primero, voy a estudiar mucho para aprobar mis exámenes e ir a una buena universidad. Luego, si Juan y yo nos casamos, esperaré unos cuantos años antes de tener hijos, para poder tener una buena experiencia de trabajo.

Después de identificar tus metas, piensa en cómo vas a alcanzarlas. Construye un buen plan. Hazte cuatro preguntas:

- **¿Por qué?** ¿Cuáles son tus razones para trabajar por esta meta?
¿Por qué quieres lograr esto?
- **¿Cómo?** ¿Qué pasos tendrás que dar para alcanzar esta meta?
¿Qué tendrás que hacer?
- **¿Cuándo?** ¿Para cuándo tendrás que haber dado cada uno de los pasos?
¿Cuáles son tus plazos? ¿Cuándo podrás alcanzar tu meta?
- **¿Qué?** ¿Qué necesitarás para poder alcanzar tu meta?

Haz un plan para alcanzar tus metas y sueños.



Por ejemplo, asumiendo que tu meta es salir bien en matemáticas:

- **¿Por qué** quieres que te vaya bien en matemáticas? Tal vez sea porque sabes que te puede ir mucho mejor de lo que te ha ido. Te va bien en todas las materias menos en matemáticas. Eres inteligente y no has tenido que estudiar mucho para pasar las otras asignaturas. Sin embargo, sientes que las matemáticas son más difíciles.
- **¿Cómo** vas a mejorar tus calificaciones en matemáticas? Tal vez vas a tratar de estudiar más. Además, puedes tratar de conseguir ayuda fuera de clases y hacer más ejercicios suplementarios.

- ¿**Cuándo** vas a dar estos pasos? Tal vez decidas que le vas a dedicar una hora diaria a las matemáticas luego de la escuela y dos horas durante el fin de semana.
- ¿**Qué** necesitarás para mejorar en matemáticas? Tal vez necesitas más tiempo. Quizá debas dejar alguna otra actividad por un tiempo, sacrificar tiempo de televisión, o pedirle a tu padre o madre que te releve de algunas tareas de la casa para poder estudiar más durante un tiempo. Tal vez necesitas más ejercicios para practicar. Pídeselos a tu profesor, seguro te los dará con gusto.

Si planificas bien y trabajas duro, podrás alcanzar tus metas.

TOMAR BUENAS DECISIONES

La buena toma de decisiones puede ayudarnos a alcanzar nuestras metas y a realizar nuestros sueños. Esto no significa que a los 13 años tomaremos la decisión definitiva acerca de qué queremos ser en la vida. Pensar en lo que queremos ser no es una decisión. Eso es un sueño y un proceso que comienza al fijarnos una meta a largo plazo.

Tomar una decisión es diferente. Una **decisión** es una opción entre dos o más posibilidades. La toma de decisiones es una actividad diaria. Tendremos que tomar cientos de decisiones para poder alcanzar nuestras metas. ¿Debemos ir a la casa a estudiar al salir de la escuela o podemos salir con los amigos? ¿Debemos aceptar tener relaciones o nos conviene esperar? Tenemos que tomar decisiones todos los días.



Uno de los aspectos más importantes de la toma de decisiones, es mirar hacia adelante y pensar en todo lo que pudiera pasar si hacemos o dejamos de hacer algo. A esto se le llama **predecir resultados** o consecuencias. Mientras más hábiles seamos para predecir resultados, mejores seremos a la hora de tomar las decisiones que nos ayuden a alcanzar los resultados que deseamos.

Por ejemplo, supongamos que estás tratando de decidir si debes ir a la casa de una amiga al salir de la escuela. El ir a su casa te ayudará a fortalecer tu amistad con ella. Esta chica es muy popular en la escuela y ha invitado a unas cuantas amigas a su casa. Tú has querido ser amiga de esas chicas por un buen tiempo y por ello estás muy emocionada con la invitación.



Toma tus propias decisiones. No dejes que otras personas las tomen por ti.

Por otra parte, tienes un examen importante la próxima semana y te habías prometido a ti misma que empezarías a estudiar esta semana. Si vas a la casa de la chica, tendrás menos tiempo para estudiar y no podrás sacar una buena calificación en el examen.

Decisiones como ésta pueden ser difíciles. Deberás analizar todos los factores y decidir qué es lo mejor para ti, qué será mejor para ti a largo plazo. Asegúrate de que sea tu propia decisión. Asegúrate de escoger una opción porque quieres, no porque alguien te está presionando a tomarla.

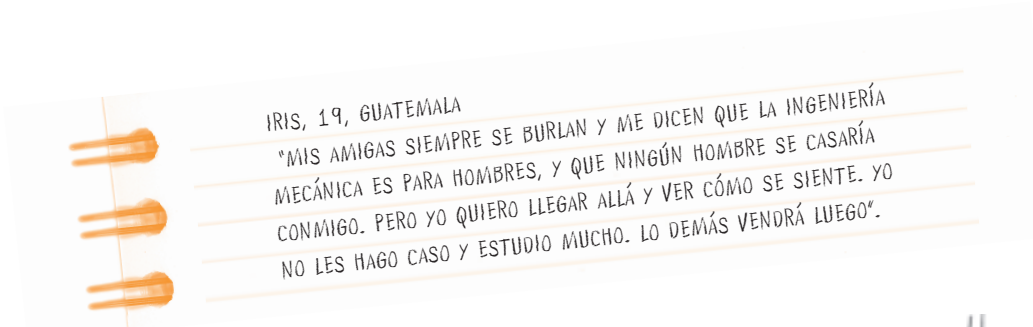
Finalmente, siempre debes evaluar tus decisiones y pensar en cómo te sientes al respecto. ¿Sientes que tomaste la decisión que más te satisface? Por ejemplo, tal vez tomaste la decisión de tener relaciones sexuales con tu pareja, pero decidieron no usar condón, pues pensaban que no se sentiría igual (a pesar de que nunca probaron cómo se sentía). Ahora se han informado bien y están preocupados por las ITS y el VIH. Podemos cambiar muchas decisiones y por eso es importante evaluarlas. Pueden decidir empezar a usar el condón de ahora en adelante y visitar un centro de salud o juvenil para recibir mayor orientación. Nunca es tarde para tomar una buena decisión.

MANTENER EL ENFOQUE EN NUESTRAS METAS Y SUEÑOS

A veces es difícil mantenerse enfocado en una meta o sueño. A veces el resultado esperado está tan lejos que parece inalcanzable. Tal vez te sientas tentado a disfrutar del presente y dejar que el futuro se arregle solo. Tal vez quieras dejar de estudiar para poder disfrutar de tus amistades.

En otras ocasiones, algunas personas podrán desmotivarte. Te podrán hacer sentir que nunca realizarás tu sueño. Por ejemplo, muchas personas jóvenes, sobre todo mujeres, se sienten presionadas para casarse y tener hijos.

También puede ser difícil si la meta que elegiste es inusual, diferente a la de tus compañeros o compañeras. Puede ser especialmente difícil si estás detrás de una carrera que la mayoría de las personas de tu mismo sexo no se atreverían a elegir.



Puede ser difícil mantenerse enfocado cuando otras personas te desmotivan y te dicen que nunca lograrás esa meta. También es difícil si otras personas te dicen que te relajes y te diviertas. En realidad el logro de tus metas y la diversión pueden ir juntas, pero tienes que aprender a organizar tu tiempo.

Sin importar lo que digan los demás, mantente fiel a tu sueño. Si las personas te dicen que no puedes hacer algo por ser mujer u hombre, demuéstales que se equivocan. Puedes lograr casi todo lo que te propongas. Los hombres y las mujeres son igualmente capaces, a pesar de que no siempre contamos con las mismas oportunidades.



**Mantente centrado en tu sueño.
No dejes que otras personas te distraigan.**

Si te estás enfrentando a la presión de tus padres para dejar tus estudios o casarte, intenta obtener consejos de una persona de tu confianza. Pídele que te aconseje y pregúntale si puede hablar con tu padre y madre para explicarles por qué son importantes tus estudios. Tus sueños son importantes, pero serán más difíciles de alcanzar si no tienes el apoyo de tu familia.



Si te presionan para que te cases antes de terminar la escuela, habla con alguien que pueda ayudarte, como una profesora o un maestro.

EL ÉXITO ESCOLAR

Aprender y aprobar todas las asignaturas en la escuela requiere de mucho trabajo y perseverancia. Es muy importante que hagas tu mejor esfuerzo porque la educación es la clave del éxito. El conocimiento es el mejor regalo que te puedes dar a ti mismo. Trata de permanecer en la escuela el mayor tiempo posible. Cada año te da mayor conocimiento y más habilidades para realizar tus sueños.

Las siguientes son algunas recomendaciones para sacarle el mejor provecho a tu educación:

- Sé organizado.
- Prepárate para las clases. No dejes las tareas para el último minuto.
- Dedícale tiempo a tus estudios.
- Organiza grupos de amigos para estudiar, profundizar algunos temas y entrenarte en las tareas.
- No olvides darte tiempo para divertirte y relajarte. Mucho trabajo sin ninguna diversión cansa y aburre, así que asegúrate de dejar un tiempo para hacer deportes o ejercicios y para compartir con tus amigos y tu familia.
- Come bien y duerme suficiente para que no estés cabeceando en clase.
- Participa en las clases. Aun si eres muy tímido, debes aprender a expresarte en clase. Muéstrale a tu maestra o maestro que estás poniendo atención y que te estás esforzando. Algunas chicas son calladas en la clase lo cual puede causar que los chicos asuman control sobre la lección. ¡No dejes que esto suceda! Si tú tiendes a ser tímido, esfuérzate por participar.



¿Sabes cómo prepararte bien para un examen?

En la mayoría de las escuelas, los resultados de los exámenes son muy importantes. Cada persona tiene su método para estudiar; todos los métodos son igual de válidos, siempre y cuando te permitan **aprender** y alcanzar el resultado esperado. Aquí hay unos cuantos consejos para prepararte para exámenes importantes:

- Estudia consistentemente y diariamente. Empieza a estudiar desde el primer día de clases. No lo dejes para el último día, porque estudiar a última hora no suele ser efectivo. Estudia hasta el día antes del examen. El día del examen, deja los libros y procura relajarte. No entres a tomar el examen sintiéndote estresado.
- Haz un horario de trabajo diario y separa tiempo para dedicar a los estudios.
- Resume los puntos clave de la materia que tienes que estudiar. Estos resúmenes te servirán cuando repases el material antes del examen.
- Dedícale tiempo extra a las asignaturas más difíciles y trata de estudiar con tu maestro o con otro estudiante que conozca bien los temas.
- Si empiezas a sentirte estresado, toma un descanso. Puedes jugar o leer una novela ligera. Sal a patear una pelota o a caminar para relajar tus nervios.
- Si tienes dificultades comprendiendo una materia o un concepto, consulta al profesor o la maestra.

El día del examen, la clave es mantener la calma.

- Llega al lugar del examen con tiempo. Llegar tarde hará que te preocupes y dificultará tu capacidad de concentración.
- Cuando te entreguen la prueba, no hagas nada durante los primeros minutos. Deja que tu pulso se estabilice. Si empiezas inmediatamente podrás cometer errores por descuido.
- Lee las instrucciones y las preguntas cuidadosamente para asegurarte que las entiendes. La persona que califica tu examen se fijará en cómo interpretaste las preguntas. Planea tu respuesta. Organiza tus ideas antes de ponerte a escribir.
- Comienza con las preguntas que son fáciles para ti. Esto aumentará tu nivel de confianza. La mayoría de los maestros no te penalizarán por contestar las preguntas en desorden, siempre y cuando las señalices claramente. No empieces por las preguntas más difíciles porque te harán perder la esperanza y la confianza.
- No mires a tu alrededor durante tu examen. Si ves a otros estudiantes pasando las páginas o escribiendo muy rápido puedes ponerte muy ansioso. No te asustes cuando otros pidan más hojas de papel. Lo que importa no es cuánto escribas, si no cómo respondes la pregunta.
- Recuerda, la caligrafía es muy importante. La persona que califica el examen debe poder leer con facilidad lo que escribiste.
- Luego del examen evita discutir tus respuestas con los demás. Si hablas al respecto, puedes terminar pensando que tus respuestas no fueron suficientemente buenas y esto no te ayudará a prepararte para los siguientes exámenes.

Cuando te devuelvan tu examen, revísalo cuidadosamente. Mira las preguntas que respondiste equivocadamente, para saber en qué temas debes trabajar más. Piensa en qué tipo de preguntas te dan problemas para que puedas prepararte mejor la próxima vez. No olvides mirar las preguntas que respondiste correctamente y felicitarte por un trabajo bien hecho.

FUERA DE LA ESCUELA

Mucha gente joven se ve forzada a dejar la escuela antes de completar la secundaria. Tal vez sus padres no puedan pagar la escuela, los libros, el uniforme, etc.; tal vez la familia les ponga a cargo de cuidar a los hermanos menores o a algún familiar enfermo; quizás una chica quedó embarazada y se vio obligada a dejar la escuela.

Estas son situaciones difíciles, pero no significan que no podrás lograr lo que quieres en la vida. Seguramente deberás replantearte tus metas y sueños, pero si eres creativo e ingenioso las podrás alcanzar igual. No pienses que tu vida se ha acabado.

Mira a tu alrededor. ¿Qué están haciendo otras personas jóvenes que no están en la escuela para alcanzar sus sueños? ¿Cómo lo están haciendo?

Analiza las oportunidades y los recursos que están a tu alcance. Aun si no puedes continuar en la escuela, pueden existir otras maneras de recibir una buena formación. Por ejemplo, si dejaste la escuela por estar embarazada, busca un centro para madres adolescentes donde puedas tomar cursos u obtener formación profesional. O tal vez hay algún fondo de préstamos comunitarios para ayudar a las personas a emprender actividades para generar ingresos.

Pide consejo a tus padres, tíos, tías, vecinos, líderes comunitarios o inclusive al que era tu maestro. Estas personas pueden tener buenas ideas acerca de trabajos o actividades que pudieras emprender, y de formas alternativas de continuar con tu educación.

Replantea tus metas y tus estrategias para alcanzarlas. Tal vez no será posible convertirte en maestro, bombera, o doctor ahora, pero hay muchas otras cosas que puedes hacer. Tal vez decidas que quieres empezar un negocio. ¿Cómo puedes hacerlo? Tal vez puedas reunir un pequeño fondo de dinero para iniciar un pequeño negocio. Tal vez puedas hablar con empresarios para que te aconsejen sobre cómo empezar. Hasta les podrías pedir que inviertan en tu negocio. Esa es una buena idea si logras convencerlos.

Sé creativo. Si todos tus amigos están vendiendo revistas en las esquinas, deberás pensar en vender otra cosa o en hacer otra actividad. Si te les unes y vendes revistas, lo más probable es que no consigas suficientes ingresos para empezar otra actividad.

VENCER LOS CONTRATIEMPOS

En muchas ocasiones las cosas no siempre salen como nosotros esperábamos. A veces aparecen grandes obstáculos en nuestro camino que hacen que sea difícil alcanzar nuestras metas y sueños. Estos obstáculos se llaman **contratiempos**. A veces nos impiden seguir adelante y a veces nos empujan hacia atrás.

Los contratiempos pueden ser muy difíciles y decepcionantes, pero a veces son inevitables. Nuestra manera de enfrentar los contratiempos determinará qué tan eficaces seremos alcanzando nuestros sueños; tal vez no será nuestro sueño original, pero uno bueno de todos modos.

Los contratiempos pueden aparecer por razones fuera de nuestro alcance; cosas que no podemos controlar, como un cambio en la situación financiera de la familia. Si esto ocurre, tendrás que usar toda tu fuerza y creatividad para solucionar el problema. ¿Hay algún otro familiar que pueda ayudarte a pagar tus gastos? ¿Puede la escuela darte una beca por ser un buen estudiante? ¿Puedes pasarte a otra escuela que sea gratuita?

A veces experimentarás contratiempos que estarán completamente fuera de tu control. Tal vez haya únicamente veinte plazas disponibles para estudiar en la facultad de ingeniería. La competencia para estudiar ingeniería puede ser muy difícil este año, puesto que hay ochenta personas compitiendo. Tú quedas de veintiuno en la lista. Esto puede ser muy difícil. ¿Cómo vas a manejar el problema? Una opción es deprimirte y desmotivarte. La otra opción es ser práctico y positivo. ¿Cómo puedes manejar esta situación? ¡Perdiste la oportunidad de entrar por un sólo punto! ¿Hay algún otro curso en la universidad que puedas empezar y luego cambiarte a ingeniería? ¿Hay otra universidad? ¿Puedes volver a tomar el examen? ¿Sabes si los veinte estudiantes van a llenar sus lugares en la facultad o si tienes aún la posibilidad de entrar?

Cualquiera que sea el contratiempo que se te presente, no pierdas la esperanza y no te rindas. Trata de solucionar el problema. Cuando hay voluntad, hay soluciones; es decir que si tienes perseverancia, encontrarás una manera de lograr tus sueños, metas y objetivos.

Algunas veces los contratiempos ocurren por problemas en tu interior. Ya sea porque no tienes la fortaleza necesaria para tomar el camino que escogiste o por tus propias actitudes y maneras de enfrentar situaciones.

Algunos contratiempos no son fáciles de superar. Tal vez pusiste todas tus esperanzas en un sueño y resulta que no eres tan hábil para esa carrera. Por ejemplo, tal vez querías ser ingeniero, pero no eres tan hábil en física ni química. No puedes aprender estas materias, aunque las estudies mil veces. Sales mal en todos los exámenes, a pesar de irte muy bien en el resto de tus clases.

Cuando algo así ocurre, necesitas pensar las cosas otra vez. Piensa en tus talentos y tus debilidades. ¿Qué cosas haces bien? ¿Qué puedes hacer para sacar el mejor provecho de tus talentos?

¿Sabes cómo manejar los contratiempos?

Pedro siempre quiso ser doctor. Pero las huelgas del profesorado le hicieron perder un año y no pudo presentarse al examen de ingreso. Cuando finalmente pudo presentarse, no tuvo el dinero para pagar todos los libros que debía estudiar. No logró entrar en la escuela de medicina.

Pedro estaba muy decepcionado, pero se mantuvo muy interesado en los temas de salud. Por tanto, sus padres lo motivaron a tomar un curso en educación de la salud. Pedro pensaba que esto era un pobre sustituto de la medicina, pero trabajó duro y terminó en dos años. Luego consiguió un trabajo de asistente de inspector de salud en un distrito pequeño y lejano. Él sobresalió en su trabajo y luego fue contratado por una organización que lo envió a varios cursos de capacitación. El año pasado, Pedro fue promovido y maneja el programa de salud de la organización en tres municipios. Ahora, él supervisa a tres doctores.

El caso de Pedro tuvo un final feliz. Algunas claves de su éxito fueron:

- Un interés genuino en el tema que le gusta (la salud).
- La voluntad de probar algo nuevo si el primer plan no se cumple.
- Una habilidad para trabajar duro y aplicarse en lo que haga.

Descifrar cuáles son tus talentos y aprovecharlos al máximo puede resultar difícil porque tienes que separarte de ti mismo para observarte objetivamente. Si tienes dificultades identificando tus talentos y habilidades, debes hablar con alguien que te conozca bien: tus padres, hermano o hermana, un tío, una tía, un maestro o un consejero vocacional. Estas personas pueden haber notado condiciones en ti sobre las que nunca habías pensado.

Tus propias actitudes a veces pueden ser la causa de los contratiempos. Un día no tienes ganas de seguir luchando más. Estás cansado y no tienes esperanzas, o simplemente piensas que has escogido un camino muy difícil y que está fuera de tu alcance.

Tus propias actitudes pueden ser trampas. Algunas de esas trampas son:

- **Los pensamientos negativos.** Te dices a ti mismo que no tienes suerte y que eres estúpido y utilizas estos pensamientos negativos como excusas para no hacer nada.
- **El miedo a cometer un error.** Te da tanto miedo cometer un error que ni siquiera te atreves a intentar algo.

¿Sabes cómo sacarle provecho a tus fortalezas?

Susana estaba segura de que quería ser periodista. Tomó un empleo voluntario en una revista de mujeres. Los compañeros de trabajo le asignaron ciertos escritos y le dieron sugerencias sobre cómo escribir artículos. Pero todo lo que escribió era aburrido, sin importar qué tan duro trabajaba. Las ideas se desvanecían cada vez que trataba de escribir. Le tomaba horas escribir un sólo párrafo.

Pasó tres meses en la oficina sin llegar a publicar nada. Susana se empezó a preocupar porque ella había contado con estudiar periodismo al salir de la escuela.

Todo el equipo de trabajo de la revista se había portado muy bien con ella, y en especial una mujer que hacía los diseños de la revista. Susana decidió hablar con ella y pedirle consejos. La mujer le dijo a Susana que no se preocupara mucho. También le aconsejó que probara varias cosas en la revista. Luego dejó que Susana probara su suerte con la computadora y resultó que ella tenía una gran habilidad para las imágenes y el diseño. Susana felizmente se cambió a la carrera de diseño gráfico y fue muy exitosa.

- **El miedo al éxito.** No intentas algo que puede salirte bien, porque te da miedo llamar la atención o asumir las consecuencias que conlleve.
- **El “no puedo”.** Te dices a ti mismo que no podrás lograr algo antes de siquiera haberlo intentado.
- **El miedo a no colmar las expectativas de los demás.** Te preocupas tanto de no decepcionar a los demás que te da miedo intentarlo.

¡No caigas en estas trampas!

Nunca sabrás de lo que eres capaz si no lo intentas. No te pases la vida soñando ni esperando que las cosas ocurran por sí solas. Empieza a trabajar para alcanzar tus metas y sueños.

Muchas veces pensamos que las personas exitosas nacen con tanto talento y habilidades que les resulta fácil realizar sus sueños. Sin embargo, si te fijas en las cosas que estas personas hicieron, te sorprenderás al ver todo el esfuerzo que pusieron para realizarlas.

A veces pensamos que las personas exitosas lograron triunfar sólo por tener mucha suerte, pero hay un dicho sobre la suerte que dice que *no hay casualidades en la vida*.

Asegúrate de prepararte y estar atento a las oportunidades que se te presenten. De esta manera, serás “afortunado”.

Finalmente, recuerda que el éxito no es convertirse en una superestrella, tener un carro extravagante o ganar mucho dinero. El éxito es algo muy personal y significa cosas distintas para cada persona. Para la mayoría, tener éxito significa sentirse bien acerca de uno mismo, hacer lo que le gusta y poder hacerlo bien.

Tú determinas tu propio éxito. No esperes a que otras personas alcancen tus sueños por ti. Tu felicidad estará determinada por tu capacidad de aprender, flexibilidad, creatividad, empatía, determinación, riqueza espiritual y tus actitudes hacia ti y hacia las demás personas. ¡Tú guardas las llaves de tu presente, tu futuro y tus sueños!

Resumen del Capítulo 15

Realizar nuestros sueños

Realizar nuestros sueños requiere de mucho trabajo y perseverancia. No esperes que las cosas ocurran por sí solas. Nuestro futuro empieza hoy y debemos construirlo día a día.

Algunas personas saben qué oficio o profesión desean tener; otras personas no lo saben aún. Si no sabes muy bien cuáles son tus sueños, quizá lo siguiente te ayude a identificarlos:

- **Fíjate en las personas de tu entorno.** ¿A quién admiras y respetas? Estas personas pueden ser ejemplos a seguir.
- **Mira más allá de tu entorno.** Hay muchas personas haciendo cosas interesantes y valiosas con sus vidas. Estas personas pueden inspirarte.
- **Dale riendas a tu imaginación.** Seas varón o mujer, y en casi cualquier circunstancia, puedes lograr lo que te propones si trabajas duro.

Habla con personas que estén haciendo cosas que te interesan. Pregúntales cómo llegaron a su profesión. ¿Qué educación necesitaron? ¿Qué cosas les ayudaron a alcanzar ese oficio? ¿Qué les gusta más de su trabajo? ¿Qué es lo que menos les gusta?

Tus sueños son tus metas a largo plazo; las cosas que quieres alcanzar en el futuro. Pero también debemos tener metas más inmediatas: cosas que puedes lograr a corto plazo. **Piensa en lo que quieres lograr esta semana, este mes, este año.** Cuando alcances estas metas, te sentirás bien contigo mismo. Verás que cuando te propones algo, puedes lograrlo.

Alcanzar tus sueños no será un camino simple y sin obstáculos. Los pasos a tomar en el camino no siempre serán obvios y puedes toparte con obstáculos inesperados o contratiempos. Necesitarás:

- **Tomar buenas decisiones** analizando todas las consecuencias posibles de las opciones que tengas.
- **Mantenerte enfocado** en tus sueños y no dejar que otras personas te desanimen o distraigan.
- **Trabajar duro.** En la escuela, procura aprender al máximo. Si no puedes ir a la escuela, saca todo el provecho de las oportunidades de aprender cosas nuevas que se te presenten.
- **Vencer los contratiempos.** Nunca te des por vencido. Querer es poder.

Tú determinas tu propio éxito. Tu perseverancia, creatividad, capacidad de aprender, flexibilidad y actitud hacia ti y hacia las demás personas son las claves para tu presente, tu futuro y para alcanzar tus sueños.

GLOSARIO

Abdomen	Es la parte del cuerpo ubicada debajo de las costillas, que contiene el estómago, el hígado y las tripas. También se le llama barriga o panza.
Abscesos	Acumulación de pus en los tejidos orgánicos internos o externos causada por una infección.
Abstenerse	No hacer algo. Por ejemplo, abstenerse de votar, de tener relaciones sexuales o de consumir alcohol.
Abstinencia periódica	Se llama así al método de prevención del embarazo que consiste en abstenerse de tener relaciones sexuales durante los días en que la mujer cree estar fértil. Este método no es seguro, especialmente para las personas jóvenes.
Abuso sexual	Cualquier tipo de contacto o actividad sexual entre dos personas que se produce sin el consentimiento de una de las personas.
Acné	Problema de la piel común durante la adolescencia, debido al cual aparecen granos o barritos abundantes, especialmente en la cara y la espalda.
Acoso sexual	Cualquier tipo de expresión o presión sexual no deseada ni consentida, tal como comentarios, chistes, proposiciones, amenazas o incluso gestos físicos desagradables y/o humillantes.
Adicción	Enfermedad por la que una persona necesita algo concreto (por ejemplo, beber, fumar o jugar a los videojuegos) para sentirse bien. Si la persona no dispone de aquello a lo que es adicto siente un gran malestar. Las adicciones pueden curarse.
Alergia	Reacción negativa del cuerpo a una comida, droga u otra sustancia externa al organismo. Cuando una persona tiene una reacción alérgica puede sufrir picazón, estornudos, salpullidos, dificultad para respirar, tos u otro tipo de manifestaciones.

Alucinación	Es la percepción a través de los sentidos (oído, vista, etc.) de algo que realmente no ocurre. Las alucinaciones pueden ser un efecto del consumo de drogas alucinógenas.
Anemia	La anemia se presenta cuando se tiene pocos glóbulos rojos (sangre débil o delgada), y suele deberse a la falta de hierro en la dieta. Algunos síntomas de anemia son cansancio, falta de energía y palidez en encías, lengua y párpados.
Ano	Abertura del cuerpo al final del tubo digestivo por la cual salen los desechos del cuerpo humano (heces).
Anticoncepción de emergencia	Método anticonceptivo que puede ser utilizado para evitar un embarazo luego de una relación sexual sin protección (por ejemplo, si el condón se ha roto). Para que sea eficaz, debe ser utilizado lo más pronto posible dentro de las 120 horas después de la relación sexual desprotegida. La anticoncepción de emergencia no impide un embarazo si éste ya se ha producido.
Anticuerpos	Sustancia producida por el cuerpo como defensa, en respuesta a la presencia de sustancias extrañas que puedan ser una amenaza para el organismo (como químicos, partículas de virus, esporas o toxinas de las bacterias). Estas sustancias extrañas se llaman antígenos. Cada tipo de anticuerpo es único y defiende al organismo de un tipo específico de antígeno.
Antiretrovirales (ARV o medicamentos antiretrovirales)	Fármacos que dificultan o impiden la reproducción del retrovirus VIH dentro de las células infectadas.
Antiséptico	Sustancia que impide el crecimiento de microbios. Los antisépticos son utilizados para prevenir infecciones por bacterias.
Apoplejía	Suspensión repentina de algunas funciones del cerebro, causada por la obstrucción o compresión de una arteria del cerebro o por una hemorragia; también se llama accidente cerebro-vascular.
Asertividad	Capacidad de afirmar algo con claridad, confianza y fuerza, sin ser hostil ni desagradable. Ser asertivo es defender con firmeza nuestras ideas y principios.
Aureola	Círculo de piel de color más oscuro alrededor del pezón en el pecho de hombres y mujeres.
Autoestima	Opinión que cada persona tiene de sí misma. Tener buena autoestima es señal de sentirse bien con uno mismo, de quererse y respetarse a sí mismo.
Caloría	Unidad en la que se mide la cantidad de energía en un alimento.

Canal deferente (o conductos deferentes)	Conductos musculares por los que viaja el semen desde los testículos hasta la uretra, durante la eyaculación.
Cáncer	Enfermedad que produce un crecimiento descontrolado de células anormales en un organismo. El cáncer puede causar la muerte cuando estas células impiden el buen funcionamiento de los órganos vitales, o cuando se diseminan por todo el cuerpo y dañan otros sistemas esenciales.
Candidiasis	Infección causada por un hongo, que afecta normalmente a las partes húmedas y cálidas de la piel, como la boca, la vagina o el glande.
Caries	Enfermedad que afecta los tejidos de los dientes, causando su descomposición y que daña la estructura del diente afectado.
Cesárea	Intervención médica para sacar al bebé mediante una incisión en el abdomen y útero de la madre. Esta operación se practica cuando el bebé no puede salir a través de la vagina.
Cigoto	Célula que se forma al unirse un óvulo con un espermatozoide.
Circuncisión	Intervención que consiste en cortar y retirar la piel que cubre el extremo del pene de un hombre (el prepucio).
Clítoris	Órgano genital de la mujer ubicado en la parte superior de la vulva (delante del orificio de la uretra). En el clítoris se concentran muchas terminaciones nerviosas, y por ello es muy sensible.
Coito (o relaciones sexuales coitales)	Se refiere a relaciones sexuales con penetración del pene en el cuerpo de la pareja.
Colon	Parte del intestino grueso de los mamíferos que desemboca en el recto (que es la última parte del intestino que termina en el ano).
Condón (o preservativo)	Método anticonceptivo y de prevención de infecciones de transmisión sexual. Consiste en una funda suave (normalmente de látex) que se coloca en el pene rígido de un hombre antes de la penetración.
Consentimiento	Es el acto o el efecto de consentir.
Consentir	Permitir algo.
Crecimiento acelerado	Se refiere al periodo durante la pubertad en el cual el cuerpo del/la adolescente crece muy rápidamente.
Cuello del útero	Abertura del útero (o matriz) que comunica con la vagina.

Depresión	Sentimiento de extrema tristeza e infelicidad. La depresión es un problema de salud emocional grave, que puede manifestarse de distintas maneras (dificultad para pensar o dormir, angustia, pérdida del apetito, fatiga). En situaciones extremas puede llegar a producir pensamientos suicidas.
Dispositivo Intrauterino (DIU o T de cobre)	Método anticonceptivo que consiste en un pequeño aparato en forma de T, que un profesional de la salud inserta en el útero de la mujer para prevenir el embarazo.
Embrión	Término utilizado para referirse a la masa de células desarrolladas entre la segunda y octava semana de embarazo y que se convertirán en feto.
Empatía	Capacidad de una persona de sentir, entender y captar los sentimientos de otras personas. Las personas con empatía saben ponerse en el lugar de otras personas, y actuar tomando en cuenta sus propias necesidades y las de los demás.
Equimosis	Manchas rojas de más de un centímetro de diámetro, que aparecen al acumularse sangre dentro de la piel o las membranas de un órgano interno a consecuencia de un golpe. Un hematoma es una forma de equimosis.
Erección	Se refiere a la posición del pene cuando, al ser estimulado física o mentalmente, se expande, levanta y se pone duro.
Escroto	Bolsa o saco de piel que contiene los testículos del hombre.
Esmegma	Sustancia blanca y lubricante que se forma debajo del prepucio del pene. El esmegma ayuda al prepucio a deslizarse suavemente sobre la cabeza del pene.
Espermatozoides	Células reproductivas de los hombres que se encuentran en el semen. Los espermatozoides pueden fecundar un óvulo y producir un cigoto.
Espermicida	Espuma, crema, jalea o tableta que inhabilita los espermatozoides. Los espermicidas son utilizados como método anticonceptivo (muchas veces junto a otros métodos de barrera), pero no protegen de infecciones de transmisión sexual, ni del VIH.
Esterilización	Intervención quirúrgica aplicada al hombre (vasectomía) o a la mujer (ligadura de trompas) para dejar de ser fértil. Es un método anticonceptivo permanente, por lo cual no es recomendable para personas que no saben seguro si no quieren tener (más) hijos o hijas.
Estimular	Excitar o incitar.
Estrés	Tensión provocada por situaciones preocupantes y agobiantes que puede originar reacciones o trastornos emocionales o físicos, a veces graves.

Estrógeno	Hormona sexual femenina producida por los ovarios.
Eyacuación	Expulsión del semen a través del pene.
Feto	Término utilizado para referirse al bebé en el útero (matriz) a partir de la novena semana de embarazo hasta el nacimiento.
Fisiológico	Relativo a las funciones de los seres vivos.
Fluido vaginal (o flujo vaginal)	Secreción o líquido espeso que sale de la vagina de la mujer. Las secreciones de colores u olores extraños son indicaciones de una infección.
Folículos	Parte de la piel de donde crecen los vellos.
Genérico (o medicamento genérico)	Un medicamento que tiene la misma composición que un medicamento específico, pero que se comercializa bajo el nombre de su principio activo.
Genético/a	Se refiere a características que son heredadas y que se transmiten de padres y madres a hijos e hijas.
Genitales	Órganos sexuales externos.
Glándula	Órgano del cuerpo humano que produce secreciones. Por ejemplo, las glándulas sudoríparas producen sudor o transpiración.
Gonorrea	Infección de transmisión sexual que causa secreciones de la vagina o del pene.
Heces	Excremento humano.
Hemorragia	Flujo o pérdida de sangre.
Herpes (genital)	Enfermedad infecciosa causada por un virus. Produce pequeñas ampollas e inflamación en la zona afectada, y puede producir dolor y fiebre.
Heterosexualidad	Orientación sexual por la cual las personas sienten atracción por personas del sexo opuesto (los hombres sienten atracción por las mujeres, y las mujeres por los hombres).
Himen	Membrana delgada que cubre el fondo de la vagina, antes del cuello del útero, durante la niñez. Algunas mujeres nacen sin himen.
Homosexualidad	Orientación sexual por la cual las personas sienten atracción por personas de su mismo sexo (los hombres por los hombres y las mujeres por las mujeres).
Hormonas	Químicos naturales producidos por glándulas del cuerpo, que pueden inhibir, excitar o regular la actividad de distintos órganos del cuerpo.

Implantación	Ocurre cuando un huevo fecundado se prende o fija al revestimiento o la pared del útero.
Implante	Método anticonceptivo hormonal que se introduce debajo de la piel del brazo de una mujer por un proveedor de salud calificado. Los implantes previenen los embarazos por un período de cinco años, y pueden ser retirados en cualquier momento que la mujer desee quedar embarazada. No protegen ante el VIH ni otras ITS. El método también es conocido bajo el nombre comercial Norplant.
Infecciones de transmisión sexual (ITS)	Enfermedades infecciosas que se pasan de una persona a otra a través del contacto sexual.
Inflamación	Hinchazón ocasionada por una herida, infección o enfermedad.
Inguinal (o zona inguinal)	Relativo a la ingle o a la zona del cuerpo en la que se junta el muslo con el vientre.
Intersexualidad	Condición de una persona que nace con tejido testicular y ovárico; es decir, con parte de órganos sexuales femeninos y masculinos (en distintos grados) a la vez. Anteriormente se usaba el término hermafroditismo para referirse a esta condición.
Labios mayores y menores	Pliegues de piel internos y externos que protegen la vulva.
Lubricante	Sustancia o gel usado para suavizar superficies secas o para hacerlas resbaladizas.
Masturbación	Excitación de los órganos genitales o de zonas erógenas para conseguir goce sexual.
Matriz	Ver Útero.
Menarquia	Aparición de la primera menstruación.
Menopausia	Momento en que la mujer deja de tener sus menstruación, usualmente entre los 45 y 55 años.
Menstruación	Sangre y micro tejidos (revestimiento del útero) que sale por la vagina fuera del cuerpo de la mujer, usualmente cada 28 días. Las menstruaciones comienzan durante la adolescencia y terminan entre los 45 y 55 años.
Mitos	Creencia o relato popular que se basa en información parcial o incompleta.
Moco	Fluido resbaladizo grueso producido por el cuerpo para proteger la vagina, nariz, garganta, estómago e intestinos.

Monogamia	Tipo de relación emocional y sexual exclusiva entre dos personas, en un tiempo dado. Se dice que las personas que tienen relaciones sexuales con su pareja y que no tienen relaciones (ni que sean esporádicas) con otras personas, son monógamas.
Náusea	Ganas de de vomitar.
Omisión	Acto de dejar de hacer o decir algo, o falta que se comete por haber dejado de hacer algo necesario.
Orgasmo	En una relación sexual, el orgasmo se produce cuando la persona siente el máximo placer sexual y la sensación de su culminación.
Ovario	Órgano reproductor de la mujer y parte de su aparato reproductivo. Tienen forma de almendra y se encuentran al lado del útero. Cada mujer tiene dos ovarios; cada uno libera un huevo cada 28 días (en mujeres regulares) durante los años reproductivos.
Ovulación	Desprendimiento de un óvulo de uno de los ovarios. En mujeres con ciclos regulares ocurre 14 días antes del siguiente período menstrual.
Óvulo	Célula que es liberada del ovario de una mujer y que puede ser fertilizada por el espermatozoide de un hombre.
Papanicolaou (o prueba de Papanicolaou)	Examen en el cual se extrae tejido del cuello del útero para examinar sus células. Este examen permite detectar señales tempranas de cáncer cérvicouterino.
Paranoia	Estado de salud mental caracterizado por miedos extremos y delirios.
Patriarcado (o cultura patriarcal)	Forma de organización social en que la autoridad y el poder son ejercidos sólo por el hombre, y en la que la mujer no goza de iguales derechos que el hombre. El patriarcado mantiene y justifica las desigualdades entre hombres y mujeres, y se expresa en distintos espacios: a nivel individual, en el hogar y la familia; en el lugar de trabajo y el mercado laboral; y en las instituciones y las políticas de un país. Cuando este poder es ejercido por las mujeres, se llama matriarcado.
Pelvis	Huesos de las caderas que rodean los órganos reproductivos.
Pene	El órgano sexual masculino, a través del que los hombres orinan.
Penetración sexual	Acto mediante el cual el pene erecto de un hombre entra en el cuerpo de su pareja. Puede ser en la vagina, en el ano o en la boca. Ver Coito.

Píldoras anticonceptivas	Pastillas que se toman para evitar embarazos. Cada píldora contiene una dosis pequeña de hormonas que previenen la ovulación. Las píldoras no protegen del VIH ni de otras ITS.
Polución nocturna	Expulsión de semen (eyaculación) que ocurre durante el sueño. Es una forma en que el cuerpo del hombre se deshace del exceso de semen. También se llama sueño húmedo.
Poros	Aberturas pequeñas en la piel.
Posparto	Período luego del parto. Durante este período la mujer y su bebé deben recibir especial atención sanitaria.
Prematuro	Que ocurre muy antes del tiempo usual o apropiado. Por ejemplo, un bebé prematuro es un bebé nacido antes de cumplir los nueve meses de embarazo.
Prepucio	Doble de piel delicado que cubre la punta del pene de un hombre no circuncidado.
Proteína	Sustancia encontrada en varios tipos de alimentos como las carnes, huevos, leche, frijoles y algunos vegetales. Es esencial para el crecimiento y el desarrollo del cuerpo.
Psicológico	Relativo a la mente y/o las emociones.
Pus	Fluido blanco o amarillo resultado de una infección.
Relaciones sexuales	Todo contacto físico entre dos o más personas con la finalidad de dar y recibir placer sexual. Puede incluir caricias, besos, abrazos, masajes, masturbación mutua y también penetración. En este último caso hablamos de coito o relaciones sexuales coitales.
Retiro	Práctica por la que, durante una relación sexual coita, el pene se retira de la vagina antes de la eyaculación. Esta práctica no protege del embarazo no deseado, del VIH ni de otras ITS.
Saliva	Fluido que se produce en la boca de una persona.
Sebo	Sustancia aceitosa producida por la piel. El exceso de sebo puede producir granos o acné.
Semen	Líquido blanco y viscoso que el pene del hombre expulsa durante la eyaculación.
SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida)	Este síndrome afecta a las personas infectadas por el VIH cuando su nivel de defensas en el cuerpo (linfocitos) disminuye mucho. Se dice que una persona seropositiva padece el SIDA, cuando su sistema inmunológico está tan debilitado y dañado que su organismo no puede protegerse contra infecciones y enfermedades comunes.

Sífilis	Enfermedad infecciosa que causa pequeñas llagas en el área genital. En sus etapas más avanzadas la sífilis causa fiebre, dolor de cabeza y dolor en los huesos y músculos.
Sistema inmunológico	Sistema del cuerpo que protege al organismo contra sustancias dañinas (virus, bacterias, etc.) y que reacciona cuando detecta la entrada de estos en el cuerpo. El VIH es un virus que afecta y debilita el sistema inmunológico de una persona, haciéndola mucho más vulnerable.
Sueño húmedo	Ver Polución nocturna.
Tabú	Se refiere a costumbres, conductas o acciones que se consideran prohibidas o censuradas en una sociedad o cultura, y a las que no se suele hacer referencia o mención.
Tampón	Pequeño rollo hecho de capas de celulosa o algodón, que se introducen en la vagina para absorber la sangre menstrual y así evitar manchar la ropa interior.
Testículos	Parte de los órganos reproductivos masculinos donde se producen los espermatozoides y la testosterona.
Testosterona	Hormona sexual masculina producida en los testículos.
Transpirar	Sudar o secretar líquido a través de la piel.
Trompas de Falopio	Parte del tracto reproductivo de las mujeres, que consiste en dos conductos delgados por los que se transportan los óvulos desde los ovarios de la mujer hasta el útero.
Uretra	Conducto o tubo corto que transporta la orina desde la vejiga hasta el exterior del cuerpo.
Útero (o matriz)	Parte del aparato reproductor de las mujeres, situado entre la vagina y las trompas. Consiste en un órgano muscular dentro del cual se aloja y crece el feto durante el embarazo.
Vagina	Parte del aparato genital femenino que consiste en un conducto musculoso que va desde el útero de la mujer hasta el exterior de su cuerpo.
Vaso sanguíneo	Conducto por el que fluye la sangre.
Vejiga	Parte del tracto urinario. Es un órgano musculoso, al que llega la orina y desde donde al orinar se transporta fuera del cuerpo (a través de la uretra).
Vello púbico	Vellos que crecen en el área genital del hombre y la mujer.
Veraz	Verdadero; que es conforme con la verdad.
Verrugas genitales	Infección de transmisión sexual que produce bultos pequeños en el área genital. Ver Virus del Papiloma Humano.

Vesículas seminales

Glándulas del sistema reproductivo masculino donde se produce el semen. Están situadas detrás de la vejiga y delante del recto, debajo de la próstata.

VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana)

Este virus ataca el sistema inmunológico del cuerpo, de manera que su capacidad de defenderse de infecciones y enfermedades comunes se debilita. Cuando una persona tiene este virus se dice que es seropositiva o VIH positiva.

VIH/SIDA

Durante mucho tiempo se ha hablado de “VIH/SIDA”, en lugar de “VIH y SIDA”. En esta publicación usamos “VIH y SIDA” en reconocimiento de que los avances científicos están haciendo del VIH y del SIDA dos condiciones bien distintas. Con el adecuado acceso a tratamiento y atención sanitaria, las personas con el VIH pueden vivir por muchos años, tener hijos sanos, y vivir vidas tan plenas como las personas VIH negativas. Cuando se desarrolla el SIDA, la calidad de vida de la persona afectada se deteriora rápidamente hasta que muere. Tratar las dos condiciones (VIH y SIDA) separadamente nos sirve para comprender las necesidades que cada una de ellas generan, y superar la percepción de que ser VIH positivo inevitablemente conduce a la muerte.

Violación

Acto de forzar a una persona (hombre o mujer) a tener relaciones sexuales con otras, sin su consentimiento, y usando la fuerza y la violencia. La violación es un delito.

Violación de pareja

Violación cometida por la pareja.

Violación por persona conocida

Violación cometida por una persona conocida, como un vecino, una amistad, familiar, etc.

Virus del Papiloma Humano (VPH)

Infección de transmisión sexual que puede afectar el pene y el ano en los hombres, y el cuello del útero, la vagina y el ano en las mujeres. Hay muchos tipos de VPH; algunos de ellos son inofensivos y otros pueden causar cáncer cérvicouterino en la mujer y cánceres genitales en hombres y mujeres.

Vulnerable

Se dice que algo o alguien es vulnerable, cuando puede ser herido o dañado física o moralmente con facilidad.

Vulva

Conjunto de los genitales femeninos externos, compuestos por los labios mayores y menores, el clítoris, el orificio de la uretra y la entrada de la vagina.

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía empleada en la adaptación del manual para América Latina y el Caribe

Bernal, M., López, M. *Mis poderes y recursos frente a la violencia de género*. 1ª edición. México, D.F.: Elige y Red de Jóvenes por los Derechos Sexuales y Reproductivos, A.C., 2002.

Bloom, A., Zwicker, C. *Tecnología de información y comunicación*. LenteJoven N° 9. Arlington: Family Health International, 2003.

Carman, L., Durn, P. *Mantener la promesa*. Ginebra: Alianza Ecuémica de Acción Mundial, 2006.

Consortio Latinoamericano de Anticoncepción de Emergencia. *Promoción y defensa de la Anticoncepción de Emergencia en América Latina y el Caribe. Fichas temáticas*. 2ª edición. Santiago de Chile: CLAE, 2005.

Daileader, C. *Abstinencia y postergación de la iniciación sexual*. LenteJoven N° 8. Arlington: Family Health International, 2003.

Duarte, C. *Género, Generaciones y Derechos: nuevos enfoques de trabajo con jóvenes. Una caja de herramientas*. La Paz: UNFPA y Family Care International, 2006.

Faundes, A., Barzelatto, J. *El drama del aborto. En busca de un consenso*. Bogotá: Tercer Mundo Editores, 2005.

Finger, W., et al. *Relaciones sexuales no consensuales en los jóvenes*. LenteJoven N° 10. Arlington: Family Health International, 2004.

Finger, W., Pribila, M. *Los condones y los jóvenes que tienen relaciones sexuales*. LenteJoven N° 5. Arlington: Family Health International, 2003.

Fischer, S., Reynolds, H., Yacobson, I., Barnett, B., Schueller, J. *Asesoramiento y pruebas voluntarias del VIH para jóvenes. Manual para prestadores de servicios*. Arlington: Family Health International, 2006.

Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). *The Case of Investing in Young People as part of a National Poverty Reduction Strategy*. [Argumentos para invertir en la gente joven, como parte de la estrategia nacional de reducción de la pobreza]. Nueva York: UNFPA, 2005.

James-Traore, J., Magnani, R., Murray, N., Senderowitz, J., Spiezer, J., Stewart, L. *Estrategias de intervención que dan resultado para los jóvenes*. YouthNet N°1. Arlington: Family Health International, 2003.

Katz, K., Finger, W. *La educación sobre sexualidad y vida familiar contribuye a la preparación de los jóvenes*. LenteJoven N° 2. Arlington: Family Health International, 2002.

Krauskopf, D. *Participación social y desarrollo en la adolescencia*. 3ª edición. San José: UNFPA, 2003.

Laski, L. *Young people and the Millennium Development Goals*. [Gente joven y los Objetivos de Desarrollo del Milenio]. Nueva York: UNFPA, 2005.

Marenco, A. *Necesito saber... necesito conocer*. Manual de consejería. Managua: PROFAMILIA Nicaragua, 2000.

Organización Mundial de la Salud. *AIDS Epidemic Update: December 2004* [Actualización sobre la epidemia de SIDA: diciembre 2004]. Ginebra: ONUSIDA, 2004.

ONUSIDA. *Report on the global AIDS epidemic: Executive summary*. [Informe sobre la epidemia global de SIDA: Resumen ejecutivo]. Ginebra: ONUSIDA, 2006.

Parker, C. *Adolescents and Emergency Contraceptive Pills in Developing Countries* [Adolescentes y la píldora de anticoncepción de emergencias en países en desarrollo]. Research Triangle Park: Family Health International, 2005.

Pick, S., Givaudan, M. *Deja volar a tu adolescente*. México, D.F.: Editorial Ideame, 2002.

Reynolds, H., et al. *Atención de salud materna entre las adolescentes*. LenteJoven N° 11. Arlington: Family Health International, 2004.

Rodríguez, G., Mayen, B. *Los caminos de la vida. Manual de capacitación*. México, D.F.: CONASIDA y Afluentes, 2000.

Salinas Mulder, S. *Más allá de sueños y contradicciones: Identidad, poder y sexualidad en adolescentes de zonas peri-urbanas de La Paz y el Alto*. La Paz: Educación en Población (UNESCO, MECD y UNFPA), 1998.

Scholl, E., Finger, W. *Expansión de las opciones y el acceso relativos a la anticoncepción para las jóvenes*. LenteJoven N° 12. Arlington: Family Health International, 2004.

Schueller, J., Finger, W., Barrer, G. *Los jovencitos y los cambiantes roles de género*. LenteJoven N° 16. Arlington: Family Health International, 2005.

Tineo, J. *La construcción social del género: Fichas de enfoques*. Santo Domingo: Family Care International, inédito.

Veldhuis, E. *Mi cuerpo, mi intimidad. Reflexiones sobre sexualidad de y para adolescentes*. La Paz: CIES Salud sexual y reproductiva, 2000.

VVAA. *Construyendo nuestra identidad. Educación integral para niñas, niños, adolescentes y jóvenes*. La Paz: Ministerio de Educación Cultura y Deportes, Programa de Educación Juvenil Alternativa, 2002.

VVAA. *Hablemos claro sobre sexualidad*. 4ª edición. Asunción: PROMESA, 2003.

VVAA. *Jóvenes, Sexualidad y Derechos: Cartas de Navegación*. México, D.F.: Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir A.C., 2004.

VVAA. *Razones y Emociones*. Brasil: Ecos, Instituto Promundo, Proyecto H, 2002.

VVAA. *Sexualidad y salud reproductiva*. Brasil: Ecos, Instituto Promundo, Proyecto H, 2002.

VVAA. *Tú decides... ¿Qué onda con el condón? Boletín informativo para jóvenes*. N° 2. México: Católicas por el Derecho a Decidir.

Otras fuentes

Foro sobre Salud Sexual y Reproductiva de Jóvenes en América Latina y el Caribe. Presentaciones y notas de la conferencia organizada por la Organización Panamericana de la Salud, Family Health International, GTZ, el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) y la Agencia Sueca de Cooperación Internacional para el Desarrollo (SIDA), en cooperación con el Ministerio de Salud de Nicaragua. Montelimar, Nicaragua, agosto de 2004.

Referencias electrónicas

Advocates for Youth

www.advocatesforyouth.org/youth/info/spanish.htm y www.ambientejuven.org

Centro de Derechos Reproductivos

www.reproductiverights.org/esp_ww_issues.html

Consortio Latinoamericano de Anticoncepción de Emergencia

www.clae.info

Family Care International

www.familycareintl.org/es/

Family Health International

www.fhi.org/sp/index.htm

Federación Internacional de Planificación Familiar / Región del Hemisferio Occidental

www.ippfwhr.org/index_s.html

InfoJoven, Chile

www.infojuven.cl

Instituto Chileno de Medicina Reproductiva

www.icmer.org

Instituto Mexicano del Seguro Social

www.adolec.org.mx/espadol/consult/index.htm

Coalición Internacional por la Salud de las Mujeres (IWHC)

espanol.iwhc.org/recursos/index.cfm

Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). Jóvenes en movimiento.

www.unfpa.org/swp/2006/moving_young_sp/introduction.html

La Juventud Opina

www.unicef.org/voy/spanish/index.php

Letra S

www.letraese.org.mx

Red Latinoamericana y Caribeña de Jóvenes por los Derechos Sexuales y Reproductivos

www.redlac.net/index.htm

Sexualidades, Salud y Derechos Humanos en América Latina

www.ciudadaniasexual.org

The Center for Young Women's Health, Children's Hospital Boston

www.youngwomenshealth.org/sphealthinfo.html

Bibliografía de la versión original en inglés, publicado en 2000

Am I ready to have sex? [¿Estoy listo/a para las relaciones sexuales?]. Planned Parenthood of New York City, Inc., Nueva York, 1998.

Birth Control Choices for Teens [Opciones anticonceptivas para adolescentes], Planned Parenthood Federation of America, Nueva York, 1997.

Changing Bodies, Changing Lives [Cuerpos que cambian, vidas que cambian]. Editado por Ruth Bell y The Teen Book Project, 3a edición, Random House, 1998.

Cómo planear mi vida: un programa para el desarrollo de la juventud latinoamericana. Advocates for Youth, Washington, D.C., 1995.

¡Elige un futuro mejor! Temas y opciones para adolescentes. Centro para el Desarrollo y Actividades de Población (CEDPA), Washington D.C., 1996.

Feeling good about growing up [Sentirse bien al crecer]. Planned Parenthood Federation of America, Nueva York, 1993.

Filling the Gaps. Hard to teach Topics in Sexuality Education [Llenar vacíos. Temas difíciles de enseñar en la educación sexual]. Sexuality Information and Education Council of the United States (SIECUS), Nueva York, 1996.

Guidelines for Comprehensive Sexuality Education [Guías para una educación sexual integral]. 2ª ed. Sexuality Information and Education Council of the United States (SIECUS), Nueva York, 1996.

Femmes en bon santé, meres en bon santé : une guide d'information. [Mujeres saludables, madres saludables: una guía de información]. Family Care International, Nueva York, 1999.

HIV Testing [La prueba de VIH]. Straight Talk, Vol.7, No. 8, agosto 1998.

Lo esencial de la Tecnología Anticonceptiva. Manual para personal clínico. Programa de Información en Población, Centro para Programas de Comunicación de Johns Hopkins, 1999.

Now What Do I Do? How to Give your Pre-Teens Your Messages [Y ahora, ¿qué hago? Cómo comunicarte con tus preadolescentes]. Sexuality Information and Education Council of the United States (SIECUS), Nueva York, 1996.

The Preteen's First Book about Love, Sex and AIDS [El primer libro de los pre-adolescentes sobre amor, sexo y SIDA]. American Psychiatric Press, Inc. Washington, D.C., 1995.

Responsible Teenage Sexuality [La sexualidad adolescente responsable]. Planned Parenthood of South Africa, 1992.

Sexually Transmitted Infections: The Facts [Infecciones de transmisión sexual: los datos]. Planned Parenthood Federation of America, Nueva York, 1997.

Stay off Drugs and Alcohol. [Abstenerse de las drogas y el alcohol]. Straight Talk, Vol. 7, No 9, septiembre 1999.

Talking with Our Children about Sex and Growing Up [Hablando con nuestros hijos/as sobre el sexo y cómo maduramos]. UNICEF y el Gobierno de Uganda, Kampala.

What's Happening to My Body? A Book for Boys [¿Qué pasa con mi cuerpo? Un libro para niños], por Lynda Madaras. Newmarket Press, New York, 1988.

What's Happening to My Body? A Book for Girls [¿Qué pasa con mi cuerpo? Un libro para niñas], por Lynda Madaras. Newmarket Press, New York, 1988.

Where Women Have No Doctor: A Health Guide for Women [Donde las mujeres no tienen médico: Una guía de salud para las mujeres], por A.A. Burns et al. The Hesperian Foundation, Berkeley, 1997.

PRODUCIDO POR:



Plan Paraguay

Guido Spano 1687 c /Ave. San Martín
Asunción, Paraguay
Tel: +595 21 615 174
Fax: +595 21 615 175

www.plan-international.org
www.hablemosentrenos.org

Plan International Inc.

Oficina Regional para las Américas
Edificio 802, Ciudad del Saber Clayton, Panamá
Apartado Postal 0819-05571 República de Panamá
Tel: +507 317 1700
Fax: +507 317 1696

roa.ro@plan-international.org



Family Care International

588 Broadway, Suite 503
New York, NY 10012 USA
Tel: +1 212 941.5300
Fax: +1 212 941.5563

publications@fcimail.org
www.familycareintl.org