

como la falta de oportunidades o la carencia de servicios de salud para ellas y sus bebés.

De igual forma, según la Organización Mundial de la Salud,¹ el embarazo durante la adolescencia puede provocar:

- Embarazos de alto riesgo.
- Alta mortalidad materna en edades menores a los 15 años.
- Riesgo de aborto espontáneo.
- Posibilidades de experimentar parto prematuro.
- Alto índice de mortalidad infantil.
- Problemas de salud del bebé, como bajo peso al nacer.
- Anemia e hipertensión de la madre.
- Mayor probabilidad de que la madre desarrolle cáncer cervicouterino en la edad adulta.

¡Condón sí, ETS no!

Otro factor de riesgo que debes tener muy presente, son las enfermedades de transmisión sexual, éstas son causadas por más de 30 bacterias, virus y parásitos distintos, que predominantemente se transmiten por relaciones sexuales sin protección, y algunas de ellas incluso por el sólo contacto genital.²

El tratamiento médico varía de acuerdo a la infección, pero hay enfermedades que hasta hoy no tienen cura, entre ellas el VIH y el Sida, que eventualmente ocasionan la muerte.

Si decides tener relaciones sexuales, puedes optar por diversos métodos para disminuir los riesgos:

- Utilizar preservativo o condón en cada relación sexual.
- Limitar el número de parejas sexuales.
- Hacerse pruebas de detección de ETS periódicamente.
- No supongas que tu pareja no tiene ninguna enfermedad porque no ves ningún síntoma, muchas personas son portadoras de virus sin tener manifestaciones o sin saberlo siquiera.
- Sé honesto contigo mismo y con tu pareja, no tengas relaciones sexuales sin protección si sabes que tuviste un contacto sexual de riesgo.

Para mayor información sobre el ejercicio de tus derechos humanos acude a:

Comisión Nacional de los Derechos Humanos
Periférico Sur 3469, esquina Luis Cabrera,
colonia San Jerónimo Lídice, Delegación Magdalena
Contreras, C. P. 10200, México, D. F.
Teléfonos: 56 81 81 25.
Lada sin costo: 01 800 715 20 00.
Página web: www.cndh.org.mx

Primera Visitaduría General
Coordinación del Programa sobre Asuntos
de la Niñez y la Familia
Carretera Picacho-Ajusco 238, 2o. piso,
colonia Jardines en la Montaña,
Delegación Tlalpan, C. P. 14210, México, D. F.
Teléfono: 56 31 00 40, exts.: 2105, 2119,
2135, 2313, 2314, 2327, 2333 y 2375.
Lada sin costo: 01 800 008 69 00.
Correo electrónico:
asuntosdelafamilia@cndh.org.mx



A MÍ SÍ ME PUEDE PASAR

El presente documento fue coordinado y revisado por la Mtra. María de Lourdes Zariñán Martínez, Coordinadora del Programa sobre Asuntos de la Niñez y la Familia de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos. Contenidos: Lic. Marisela Delgado Hernández y Lic. Cinthya González Téllez Girón.

D. R. © Comisión Nacional de los Derechos Humanos.
Edición: octubre, 2015

¹ y ² Ver página web de la Organización Mundial de la Salud en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs110/es/>

La adolescencia es la etapa de tu vida en la que atraviesas por más transformaciones en tu cuerpo, tu manera de pensar y percibir el mundo que te rodea: cambian tus intereses, tus actividades y la forma en que te relacionas con las personas a tu alrededor. Todo ocurre tan rápido, que puedes llegar a sentir inquietud al momento de tomar decisiones en tu vida diaria, sobre todo en asuntos relacionados con tu bienestar.

Para desarrollarte y vivir plenamente esta fase de tu ciclo vital, tu familia, tu comunidad y el Estado tienen la obligación de protegerte y ayudarte a que llegues a la vida adulta en las mejores condiciones posibles. En especial, la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, la Convención sobre los Derechos del Niño y la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (LGDNNA) reconocen los derechos humanos que debes gozar y ejercer libremente.

El artículo 50 de la LGDNNA, establece tu derecho a disfrutar del nivel de salud más alto posible, y para ello los servicios que brinda el Estado se enfocan a tres objetivos: prevenir, proteger y restaurar tu salud.

Es tu derecho recibir información completa y clara sobre el ejercicio de tu sexualidad en temas de salud sexual y reproductiva, incluyendo la existencia, uso y acceso a métodos anticonceptivos que te protejan contra diversas enfermedades de transmisión sexual, para que cuando tomes la decisión de iniciar tu vida sexual lo hagas de manera responsable y aprendas a cuidar de ti mismo.

Tu sexualidad

Los seres humanos tenemos derecho al libre ejercicio de nuestra sexualidad. A menudo pensamos que este término es sinónimo de relaciones sexuales, pero en realidad incluye otros aspectos, tales como:

- Las expresiones biológicas propias de cada sexo.
- Las manifestaciones sociales de la masculinidad y feminidad.
- Los roles o papeles preestablecidos por la sociedad según seas hombre o mujer.
- La determinación de la preferencia sexual.
- La vida sexual activa.
- La salud reproductiva y planificación familiar.

Sexualidad es la expresión integral del ser humano en función de su sexo, vinculado a los procesos biológicos, psicológicos, sociales y culturales.

Vida sexual activa

Como parte de los cambios propios de la adolescencia, muchas personas de tu edad inician la búsqueda de una pareja sentimental, lo cual es un proceso biológico normal y la señal de que tu cuerpo está transitando a la madurez.

Muchos adolescentes inician su vida sexual en esta etapa, pero ésta es una decisión personal de acuerdo a tus convicciones. En todo caso, lo más importante es que cuides tu integridad y dignidad como persona, ya que **nadie puede presionarte u obligarte a tener algún tipo de contacto sexual si tú no quieres.**

Libertad con responsabilidad

Si has decidido o iniciado tu vida sexual debes contar con información sobre dos aspectos fundamentales para el cuidado de tu salud: evitar la maternidad y paternidad no deseada, y protegerte de las enfermedades de transmisión sexual (ETS).

En ocasiones —por vergüenza, temor o ignorancia— las y los adolescentes evitan acercarse a su familia, maestros(as) o doctores(as) para solicitar orientación, y se aventuran a tener relaciones sexuales sin protección pensando que no les ocurrirá nada; sin embargo debes saber que los riesgos son reales y que si no estás informado adecuadamente y no te proteges, **A TÍ SÍ TE PUEDE PASAR.**

Adolescencia sí, embarazo no

La maternidad y la paternidad son experiencias positivas en la vida de las personas, y pueden ser parte de una autorrealización; sin embargo, la decisión debe ser tomada en forma responsable y consciente, pues genera el compromiso de cuidar y proteger una nueva vida que requerirá de la satisfacción de todas sus necesidades.

A menudo, las y los adolescentes que se convierten en madres y padres ven obstaculizados sus proyectos futuros y sus sueños, en virtud de que su hija o hijo se vuelve prioridad. Algunos buscan trabajo y estudian al mismo tiempo, pero también hay otros que se ven obligados a dejar la escuela, ya que el bebé demanda todos sus recursos económicos, tiempo y esfuerzo.

Asimismo, debido a la inequidad persistente entre mujeres y hombres, las adolescentes embarazadas son más propensas a sufrir el señalamiento social, enfrentar serios problemas económicos y generar sentimientos de culpa y baja autoestima, a lo cual se agregan otras problemáticas sociales,