

RECUERDA:

Tener relaciones sexuales en la adolescencia sin la protección adecuada puede traer serias consecuencias como los embarazos no planeados y/o de alto riesgo que conducen a situaciones indeseables que modificarán tu proyecto de vida, como son:

- Abandono escolar.
- Limitaciones para el estudio y el trabajo.
- Matrimonio forzado.
- Ser madre soltera, por una paternidad ausente o deficiente.
- Problemas familiares, económicos y sociales.
- Cambios en tus planes de vida.
- No disfrutar la adolescencia como una etapa de cambios normales en el desarrollo de tu vida.

HOY NO SE VALE DECIR:

- "Yo no sabía".
- "Es que a mi nunca me dijeron".
- "No sé dónde pedir información".
- "Estamos muy chavos para eso".
- "Me da vergüenza".
- "A mí no me va a pasar".

La ignorancia, el silencio, la vergüenza y el exceso de confianza son los peores enemigos.

¡Se vale decir No!

- Tú eres dueña o dueño de tu cuerpo y principal responsable de tu forma de vida.
- Tus amigos, la sociedad o tu pareja no deben presionarte a tener relaciones sexuales que tú no desees.
- Esta decisión es solo tuya.

LA SALUD REPRODUCTIVA ES COMPROMISO DE TODOS (AS)

Los servicios de planificación familiar son gratuitos. Puedes informarte y solicitar algún método anticonceptivo, es tu derecho, no importa tu edad, sexo, escolaridad, ni tu estado civil.

Para mayor información acude a la Unidad de Medicina Familiar del IMSS o del Sector Salud que te corresponda.

También puedes llamar sin costo a Planificatel para que te orienten al 800 624 6464.

No tires este folleto, regálalo a otra persona.

PREVENCIÓN DEL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA



Tú puedes hacer que la adolescencia sea una de las mejores etapas de tu vida



GOBIERNO DE MÉXICO



¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

Es la etapa de la vida que va de los 10 a los 19 años de edad, la cual se caracteriza por un desarrollo y maduración de los órganos sexuales, aunado a cambios en la forma de pensar, sentir y actuar.

Los cambios físicos que distinguen al hombre de la mujer son:

En la mujer:

- Crecimiento de las glándulas mamarias.
- Crecimiento de todos los huesos.
- Ensanchamiento de la cadera.
- Aparición de vello púbico y axilar.
- Redistribución de la grasa corporal (cadera y piernas).
- Aparición de la menstruación.

En el hombre:

- Crecimiento de testículos y pene.
- Crecimiento de todos los huesos.
- Desarrollo muscular.
- Aparición de vello púbico, axilar, bigote y barba.
- Engrosamiento de la voz.
- Se presenta la eyaculación.

Los cambios psicológicos permiten la adaptación al proceso del desarrollo de la adolescencia, definiendo de forma individual nuestra conducta y personalidad ante la sociedad, entre los que destacan:

- Cambios frecuentes en el estado de ánimo (contento, triste, molesto, enojado, angustiado, incomprendido).

- Búsqueda de la definición como persona (quién eres, a dónde vas).
- Necesidad de reafirmar la convicción de ser hombre o mujer.
- Desarrollo de la capacidad de decidir por uno(a) mismo(a) y aprender a negociar.
- Fortalecimiento de la autoestima a través de las opiniones de grupo.

¿QUÉ ES LA SEXUALIDAD?

Es un aspecto central del ser humano a lo largo de la vida que incluye el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción, la cual es vivida y expresada con pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones.

Si decides ejercer tu sexualidad hazlo de manera **responsable y sin riesgos**, y considera el uso de algún método anticonceptivo regular que te permita:

- Evitar embarazos no deseados o no planeados.
- Prevenir abortos en condiciones inseguras o de riesgo.
- Evitar contraer alguna infección de transmisión sexual.
- Alcanzar tus planes de estudio.
- Obtener un mejor empleo.
- Tener tiempo para ti, tu familia, tus amistades y realizar diversas actividades importantes para ti.
- Planear tu presente y futuro.

Las y los adolescentes pueden seleccionar con toda seguridad cualquier método anticonceptivo, ya que la edad no contraindica el uso de alguno.

El personal de salud te puede proporcionar información suficiente, veraz y completa, respetando en todo momento tu derecho a la libre decisión.

En el IMSS contamos con una amplia variedad de métodos anticonceptivos que permiten dar respuesta a las diferentes necesidades personales y a las expectativas reproductivas de las y los adolescentes.

Es recomendable el **uso del condón masculino**, asociado siempre al **uso de un método anticonceptivo de uso regular** para evitar embarazos no planeados e infecciones de transmisión sexual como: sífilis, VIH-Sida, gonorrea y virus del papiloma humano.

SABÍAS QUE...

- Existe un mayor riesgo de enfermar o de morir cuando se tiene un embarazo en edades tempranas.
- Las adolescentes de 15 a 19 años tienen dos veces más probabilidades de morir durante el embarazo o parto, que aquellas mayores de 20 años.
- En las menores de 15 años el riesgo de morir se eleva cinco veces más.
- Las hijas o los hijos de madres adolescentes tienden a ser prematuros, de bajo peso al nacer y a sufrir las consecuencias del retardo en el crecimiento fetal.
- El riesgo de complicaciones a la salud o de morir es más elevado entre los(a) recién nacidos(a) y niños(a) menores de 5 años, cuyas madres son menores de 20 años.