



Las y los adolescentes tienen derecho a la sexualidad y a la reproducción, por ello es importante orientarlos para ejercer sus derechos de manera libre e informada. Una de las responsabilidades más importantes como madres, padres y/o responsables del cuidado y crianza de adolescentes, es conocer con detalle los derechos sexuales y reproductivos que corresponden a las y los adolescentes para mediante la comunicación y la confianza sea posible ayudarles a tomar decisiones libres, responsables e informadas.



¿Por qué hablar de derechos sexuales y reproductivos?

La vivencia de la sexualidad es una parte integral y maravillosa de la personalidad de cada ser humano, los y las adolescentes tienen derecho a conocer y ejercer su sexualidad con libertad. Por eso es importante orientarlos para ejercer sus derechos de manera libre e informada.

Conozca con detalle los derechos sexuales y reproductivos que los y las adolescentes pueden y deben ejercer.

¿Cómo podría usted fomentar la participación de los jóvenes en los temas de derechos sexuales y reproductivos?



¿Cuáles son los derechos humanos que protegen la sexualidad y la reproducción?



Libertad

Derecho que otorga a las personas la capacidad para decidir el sentido de su propia existencia, de acuerdo con sus valores, expectativas y gustos. Esto no significa que la libertad no tiene límites y que la libertad sexual conduzca al libertinaje. Por el contrario, las restricciones que se pongan deben estar sustentadas para que no reine el miedo o los prejuicios.

Ejemplos de este derecho: La libertad de contraer matrimonio o no hacerlo, de procrear hijos o hijas y cuántos, así como el momento para hacerlo, de escoger la apariencia personal, la actividad laboral y, por supuesto, la libre orientación sexual.

Salud

El derecho a la salud protege el bienestar del cuerpo y la mente, en este caso también se relacionan con la sexualidad de las personas y la reproducción, lo cual requiere el desarrollo de políticas públicas para que se atienda la salud de adolescentes.

Ejemplos de este derecho: Orientación y atención médica en casos de VIH SIDA, papiloma, infecciones urinarias, cáncer de próstata, miomas, disfunción eréctil, infecciones de transmisión sexual y orientación sobre cómo prologar los orgasmos o tener una vida sexual placentera.

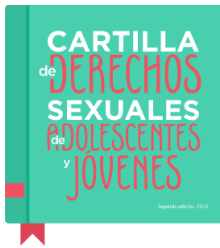
Igualdad y no discriminación

Este derecho garantiza la vivencia de la sexualidad sin distinciones para las diversas orientaciones sexuales.

Ejemplo de este derecho: Mismas oportunidades en la escuela a hombres y mujeres, no prohibir acceso a lugares públicos a los o las adolescentes por su forma de vestir o por su orientación sexual.

Cápsula dos ¿Cómo respetar los derechos sexuales y reproductivos de mis hijas e hijos?

Apreciar los derechos sexuales y reproductivos como derechos humanos ayuda a saber hasta dónde llega su posibilidad como madres, padres o tutores de decidir, opinar e influir en la sexualidad de las y los adolescentes, de tal manera que no entorpezcan su desarrollo, sino al contrario, lo favorezcan.



Derechos sexuales de las y los adolescentes

La **Cartilla de derechos sexuales** se editó por primera vez en 2001, en el marco de un “Foro Nacional de Jóvenes por los Derechos Sexuales”. La cual tiene su fundamento jurídico en las modificaciones que se han realizado en la actualidad.

Contiene catorce derechos. Después de conocerlos, le invitamos a reflexionar sobre su rol de tutores, madres o padres. Recuerde leerlos todos, ya que están relacionados unos con otros.



1. Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre su cuerpo y su sexualidad

Este Derecho se ejerce de acuerdo con sus facultades en evolución.

La libertad y la autonomía son derechos esenciales reconocidos constitucionalmente como fundamentales y que hacen referencia a las condiciones indispensables de toda persona.

En estos se encuentra el derecho a la vida, a la integridad personal y a la libertad de ideas, religión y circulación; a la seguridad; al honor, a la intimidad personal y familiar, y a la propia imagen; al matrimonio consensuado y la inviolabilidad de domicilio y de las comunicaciones.

Estos derechos son indispensables para el ejercicio de una sexualidad libre, autónoma e informada, sin injerencias arbitrarias por parte de terceros; por ello, el



Cápsula dos ¿Cómo respetar los derechos sexuales y reproductivos de mis hijas e hijos?

Estado debe propiciar ambientes que garanticen el respeto a la autodeterminación de adolescentes y jóvenes para decidir en libertad.

2. Derecho a ejercer y disfrutar plenamente su sexualidad

Vivir cualquier experiencia, expresión sexual, erótica o de género que elijan, siempre que sea con pleno respeto a los derechos de las personas involucradas y acorde con sus facultades en evolución, como práctica de una vida emocional y sexual plena, protegida y placentera.

El Estado debe garantizar que el ejercicio de este derecho sea libre de presiones, discriminación, inducción al remordimiento o castigo por ejercer o no actividades relacionadas con el conocimiento, exploración y disfrute de su cuerpo y su sexualidad.

3. Derecho a manifestar públicamente sus afectos

Y a ejercer su libertad individual de expresión, manifestación, reunión, identidad sexual, de género y cultural sin prejuicios, discriminación ni violencia.

Las expresiones públicas de afecto contribuyen a la promoción de una cultura armónica, afectiva, libre de violencia y de respeto a la diversidad sexual.

El Estado debe garantizar que los y las adolescentes y jóvenes tengan la posibilidad de expresar libremente sus ideas y afectos, con pleno respeto a los derechos de las demás personas, sin que por ello se les discrimine, limite, cuestione, extorsione, lastime, amenace y/o agreda verbal, física, sexual o psicológicamente.

4. Derecho a decidir libremente con quién o quiénes relacionarse afectiva, erótica y socialmente

Así como a decidir y ejercer sus prácticas sexuales, elegir las diversas formas de relacionarse, elegir con quién compartir su vida, sexualidad, emociones, deseos, placeres y/o afectos, de manera libre y autónoma.

El Estado debe preservar y garantizar este derecho y tomar medidas contra toda forma de coacción como los matrimonios forzados o la trata de adolescentes y jóvenes con fines de explotación, incluyendo la sexual.

5. Derecho a que se respete su privacidad e intimidad y a que se resguarde confidencialmente su información personal

En todos los ámbitos de su vida, incluyendo el sexual, sin importar la edad, con énfasis en adolescentes.

El cuerpo, sexualidad, espacios, pertenencias y la forma de relacionarse con las demás personas, son parte de su identidad y privacidad, que deben respetarse por igual en los espacios escolares, familiares, sociales, digitales, laborales y los servicios de salud, entre otros.



Cápsula dos ¿Cómo respetar los derechos sexuales y reproductivos de mis hijas e hijos?

El Estado tiene la obligación de resguardar la información personal de forma confidencial, por lo que en el ámbito escolar, de salud, digital y laboral debe estar protegida y cualquier persona que tenga acceso a ella está obligada a no difundirla sin su autorización.

6. Derecho a la vida, a la integridad física, psicológica y sexual, a vivir libres de violencia

Y a que no se les someta a ningún tipo de tortura ni a tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Ninguna persona o autoridad, en el ámbito familiar, laboral, escolar y de salud, comunitario e institucional, puede ejercer ningún tipo de violencia, incluyendo la sexual, física, psicológica, patrimonial, económica, ni ninguna acción que tenga como finalidad lesionar o dañar su vida, dignidad, integridad y/o libertad.

Ante la violencia sexual, es obligación del Estado proveer asesoría legal e información y atención médica y psicológica oportuna que incluya tratamiento o profilaxis post exposición para VIH (Virus de Inmunodeficiencia humana) y otras ITS (Infecciones de Transmisión Sexual), anticoncepción de emergencia y aborto legal y seguro, así como acceso a la justicia y reparación del daño.

El Estado debe garantizar espacios y servicios públicos, incluyendo los escolares y los de salud, libres de todos los tipos de violencia.

7. Derecho a decidir de manera libre e informada sobre su vida reproductiva

Si desean o no tener hijas(os), cuántas(os), cada cuándo y con quién, sin que su orientación sexual, estado de salud, identidad de género, edad, estado civil o cualquier otra condición o característica personal sea un impedimento para ello, teniendo en cuenta la evolución de sus facultades, así como sus necesidades.

Las decisiones relacionadas con la reproducción son determinantes para la vida presente y futura, por lo que se deben tomar de manera libre, informada y con autonomía en un contexto de apoyo y seguridad jurídica y de salud.

El Estado debe garantizar y promover el acceso a la información y a los servicios de salud con pertinencia cultural, garantizando su derecho a la confidencialidad, incluyendo el acceso a todos los métodos anticonceptivos, la atención de un embarazo saludable y los servicios de aborto legal y seguro.

8. Derecho a la igualdad

A vivir libres de prejuicios y estereotipos de género que limiten sus capacidades, prácticas y ejercicio pleno de los derechos.

Tienen una diversidad de características y necesidades específicas, pero son iguales en derechos ante la Ley, la que les garantiza la posibilidad de ejercer todos sus derechos sin discriminación, con igualdad de oportunidades y trato digno y equitativo.

INMUJERES

INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES



Cápsula dos ¿Cómo respetar los derechos sexuales y reproductivos de mis hijas e hijos?

El Estado debe garantizar que las políticas públicas respondan a estas características y necesidades, y tomar las medidas apropiadas para modificar los estereotipos de género que refuerzan y promueven imaginarios, prácticas y comportamientos que afectan la salud, la justicia, la igualdad y la equidad en todos los ámbitos de la vida.

9. Derecho a vivir libres de discriminación

Tienen diferentes formas de expresar sus identidades sexuales y culturales, y diferentes formas de vivir y ejercer la sexualidad, sin que se les discrimine por su edad, el origen étnico o nacional, el color de piel, la cultura, el sexo, el género, las discapacidades, la condición social, económica, de salud (incluyendo embarazo, ITS o VIH) o jurídica, la religión, la apariencia física, las características genéticas, la situación migratoria, la lengua, las opiniones, las preferencias sexuales, la identidad o filiación política, el estado civil, la situación familiar, las responsabilidades familiares, el idioma, los antecedentes penales o cualquier otro motivo. Cualquier acto discriminatorio atenta contra su dignidad humana.

El Estado debe garantizar la protección contra cualquier forma de discriminación y tomar las medidas adecuadas para prevenir, atender y sancionar las conductas discriminatorias.

10. Derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad

Para tomar decisiones libres sobre su vida. Los temas relativos a la sexualidad deben incluir todos los componentes de ésta: el género, el erotismo, los vínculos afectivos, la reproducción, el placer y la diversidad. Esta información deberá estar libre de estereotipos, prejuicios, mitos o culpa, deberá ser laica y estar basada en evidencia científica.

El Estado debe garantizar el acceso a la información de manera continua y con pertinencia intercultural a través de los sectores e instituciones competentes, especialmente en los servicios de salud y educativos. Tal información debe impartirse de acuerdo con sus necesidades particulares y atendiendo a la evolución de sus facultades.

11. Derecho a la educación integral en sexualidad

Que fomente la toma de decisiones libre e informada, la cultura de respeto a la dignidad humana, la igualdad de oportunidades y la equidad.

La educación integral en sexualidad es necesaria para el bienestar físico, mental y social, y para el desarrollo humano en general. Sus contenidos deberán estar actualizados, ser laicos, estar basados en evidencia científica, desde un marco de derechos humanos, con perspectiva de género, pertinencia cultural y estar libres de



Cápsula dos ¿Cómo respetar los derechos sexuales y reproductivos de mis hijas e hijos?

estereotipos, prejuicios, estigmas, mitos y culpa, teniendo en cuenta la evolución de sus facultades.

El Estado debe implementar, fortalecer y actualizar los programas y estrategias de Educación Integral en Sexualidad involucrando a distintas instancias, sobre todo las educativas y de salud, incluyendo la formación de personal de educación y salud en todos los niveles.

12. Derecho a los servicios de salud sexual y reproductiva

Que sean amigables para adolescentes y jóvenes, confidenciales, de calidad, gratuitos, oportunos y con pertinencia cultural.

Considerando la evolución de sus facultades, tienen derecho a recibir atención y a que no se les niegue el acceso a los servicios por ausencia de padre, madre o tutor(a) legal.

Estos servicios deben incluir consejería con información, orientación y apoyo educativo, provisión de métodos anticonceptivos, aborto legal y seguro y atención durante el embarazo, parto y puerperio, detección oportuna y atención de ITS incluyendo el VIH, detección y atención de la violencia, entre otros. Los servicios de atención sexual y reproductiva deben estar libres de todo tipo de violencia, estigma y discriminación.

Es obligación del Estado garantizar el acceso universal a servicios de salud sexual y reproductiva que promuevan la toma de decisiones de forma libre, informada y autónoma, así como la capacitación y sensibilización permanente del personal de los servicios de salud para atender a adolescentes y jóvenes en toda nuestra diversidad.

13. Derecho a la identidad sexual

A construir, decidir y expresar su identidad de género, orientación sexual e identidad política.

Contar con una identidad jurídica que corresponda con su identidad sexual, les posibilita el pleno acceso a todos los Derechos Humanos, la participación social y la inclusión en la vida económica, política y cultural del país.

El Estado debe garantizar que su identidad sea reconocida en los documentos legales como elemento fundamental para contribuir activamente a la comunidad y construir ciudadanía.

14. Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción

En su diseño, implementación, evaluación y seguimiento. Es su derecho incidir en cualquier iniciativa de ley, plan o programa público que involucre los Derechos Sexuales, así como en la asignación y ejecución del presupuesto público.

Cápsula dos ¿Cómo respetar los derechos sexuales y reproductivos de mis hijas e hijos?

Tienen derecho a expresarse, manifestarse y asociarse con otras personas adolescentes y/o jóvenes para dialogar, crear y proponer acciones positivas que contribuyan a su salud y bienestar.

El Estado tiene la obligación de garantizar espacios y mecanismos para la participación juvenil, en condiciones de igualdad, así como para la transparencia y la rendición de cuentas.



¿Cómo fomentar la libertad de decisión, ejercicio, gozo y cuidado sobre el cuerpo y la vida sexual de mis hijas e hijos?

Para reflexionar:

¿Puede mi hijo o hija adolescente perforar libremente alguna parte de su cuerpo?

¿Debo permitir que mi hijo o hija adolescente disfrute masturbarse?



Existen diversas formas de vivir la sexualidad. Tengo derecho a que se respeten las decisiones que tomo sobre mi cuerpo y mi vida sexual. Soy responsable de mis decisiones y actos. Nadie debe presionar, condicionar ni imponer sus valores particulares sobre la forma en que decido vivir mi sexualidad.

Una de las primeras cosas que puede preguntarse al leer esto es: “¿Podrá mi hija/o adolescente decidir de forma libre?”, lo que tal vez le lleve a experimentar o sentir miedo. Y el miedo, a su vez, al impulso de decidir por ella o él, lo cual implicaría pasar por encima de su derecho.

Reflexione

¿De qué forma puedo contribuir al ejercicio de este derecho sin violentarlos?

Conozca algunas herramientas que pueden ser de utilidad para que su hija o hijo ejerzan sin riesgos este derecho:



- Fomente en sus hijas e hijos la toma de decisiones basada en el autocuidado, la información científica, el proyecto de vida presente o futuro y sus necesidades.
- Es necesario señalarles que no es conveniente dejarse presionar o condicionar por otras personas, sobre todo en circunstancias que les afectan primordialmente a ellas y ellos.
- En casos donde no esté de acuerdo con sus decisiones, lo puede manifestar (“no estoy de acuerdo con lo que haces, pero respeto tu decisión”); pero trate de no hacer uso del chantaje (“haz lo que quieras, al fin que ya sé que no te importa cómo me siento”), o de alguna especie de castigo (“pues si quieres ser así, adelante, pero a mí no me vuelves a dirigir la palabra”).



2

“Derecho a ejercer y disfrutar plenamente su sexualidad”

El disfrute pleno de mi sexualidad es fundamental para mi salud y bienestar físico, mental y social. Tengo derecho a vivir cualquier experiencia o expresión sexual o erótica que yo elija, siempre que sea lícita, como práctica de una vida emocional y sexual plena y saludable. Nadie puede presionarme, discriminarme, inducirme al remordimiento o castigarme por ejercer o no actividades relacionadas con el disfrute de mi cuerpo y mi vida sexual.

En la teoría esto puede resultar relativamente sencillo de respetar, pero en la práctica puede ser un poco más difícil, sobre todo porque en la sociedad mexicana

Cápsula dos ¿Cómo respetar los derechos sexuales y reproductivos de mis hijas e hijos?

el placer sexual es visto todavía como un tabú, particularmente en niñas, niños y adolescentes.

¿De qué manera puedo contribuir al ejercicio de este derecho?

Conozca algunas herramientas que pueden ser de utilidad para que su hija o hijo ejerzan sin riesgos este derecho:



- Fomente en sus hijas e hijos la toma de decisiones basada en el autocuidado, la información científica, el proyecto de vida presente o futuro y sus necesidades.
- Es necesario señalarles que no es conveniente dejarse presionar o condicionar por otras personas, sobre todo en circunstancias que les afectan primordialmente a ellas y ellos.
- En casos donde no esté de acuerdo con sus decisiones, lo puede manifestar (“no estoy de acuerdo con lo que haces, pero respeto tu decisión”); pero trate de no hacer uso del chantaje (“haz lo que quieras, al fin que ya sé que no te importa cómo me siento”), o de alguna especie de castigo (“pues si quieres ser así, adelante, pero a mí no me vuelves a dirigir la palabra”).



¿Por qué expresar muestras de afecto en espacios públicos?

Para reflexionar:

¿Le parecen inapropiadas las muestras de cariño en lugares públicos?



Cápsula dos ¿Cómo respetar los derechos sexuales y reproductivos de mis hijas e hijos?

Las expresiones públicas de afecto promueven una cultura armónica afectiva y de respeto a la diversidad

sexual. Tengo derecho a ejercer mis libertades individuales de expresión, manifestación, reunión e identidad sexual y cultural, independientemente de cualquier prejuicio. Puedo expresar mis ideas y afectos sin que por ello nadie me discrimine, coarte, cuestione, chantajee, lastime, amenace o agreda verbal o físicamente.

Tal vez usted opine que existen formas apropiadas para mostrar el afecto, dependiendo del espacio y el momento. Y seguramente tiene algo de razón. El problema es cuando se juzga a las personas y no la situación. Un ejemplo de esto sería gritar insultos a una pareja de dos hombres que caminan tomados de las manos, como lo haría cualquier pareja en la vía pública. En ese caso se estaría invalidando su derecho debido a su orientación sexual, no por la acción que realizan. Las personas que piensan en la diversidad como algo positivo, suelen no tener problemas para respetar este derecho; pero cuando no se ha tenido la oportunidad de conocer y valorar la diversidad, puede costar un poco de trabajo.

¿Cómo puedo contribuir a que las y los adolescentes ejerzan este derecho?

Conozca algunas herramientas que pueden ser de utilidad para que su hija o hijo ejerzan sin riesgos este derecho:

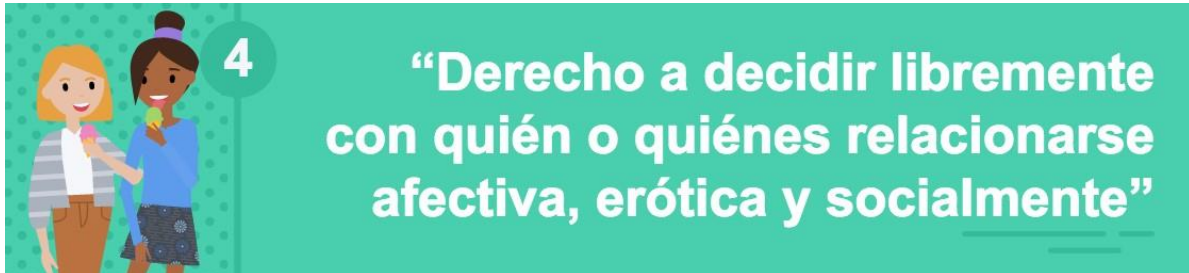


Una clave para contribuir al ejercicio de este derecho es diferenciar dos cosas: “una cosa es mi derecho a tener una opinión y la otra es lo que hago con esa opinión”. Véalo así: “yo tengo derecho a tener una piedra si quiero, pero no el derecho de usarla para lastimar a alguien”. Muchas veces a través de las palabras, gestos o acciones se puede llegar a lastimar o incomodar a otras personas; si, por el contrario, cuidas tus gestos, palabras y acciones, respetas tu derecho a tener tus propias opiniones, pero también el derecho de la otra persona a expresar su afecto.



¿Quién o quiénes tienen la decisión sobre las relaciones afectivas que las y los adolescentes establecen?

Para reflexionar:
¿Cómo eligió usted a su pareja?



Existen varios tipos de familias, uniones y convivencia social. Tengo derecho a decidir libremente con quién compartir mi vida, mi sexualidad, mis emociones y afectos. Ninguna de mis garantías individuales debe ser limitada por una decisión. Nadie debe obligarme a contraer matrimonio o a compartir con quien yo no quiera mi vida ni mi sexualidad.

Este derecho habla de un problema que sigue dándose en el mundo y en México: los matrimonios arreglados y forzados. Las relaciones de personas menores de edad con personas adultas es una situación particular, ya que las diferencias de experiencia y condición física pueden afectar a una/un joven. También retoma el derecho de las y los jóvenes a construir una relación de pareja con otra u otro joven, donde tengan los mismos derechos, sin importar su condición.

¿ Cómo puedo contribuir al ejercicio de este derecho?



Respetar la elección de pareja y no prohibirla o imponerla es la clave. Sin embargo, es una experiencia común de las madres y padres que no sientan mucho agrado hacia la pareja de su hija o hijo adolescente, tal vez con razones válidas, tal vez no. Si considera que la relación no es sana, por supuesto que puede opinar, mantenerse al tanto de lo que ocurre en la relación y, sobre todo, recordar a hija e hijo los derechos que deben respetarse dentro de su relación y que en caso de que no ocurra de esa manera, pueden apoyarse en usted. No puedes ponerte en medio de la relación, pero sí permanecer a un lado por si te necesitan.



¿Cómo estar presente, sin invadir la privacidad de mis hijas o hijos?

<p>¿Le gusta cuando...</p> 	<p>¿Le gusta cuando...</p> 	<p>¿Le gusta cuando...</p> 	<p>¿Le gusta cuando...</p> 
<p>...los vecinos hablan de su vida privada?</p>	<p>...revisan su bolsa o portafolio sin su permiso?</p>	<p>...toda su familia conoce aspectos de su intimidad?</p>	<p>...entran a su cuarto sin tocar?</p>

No, porque tiene derecho a que respeten su intimidad y su vida privada.

¡Los y las adolescentes también tienen ese derecho!

Para reflexionar:
¿Qué tanto respeta la intimidad y vida privada de sus hijas y/o hijos?

Responda el cuestionario con la mayor sinceridad posible.

1. Si encuentra un condón en la mochila de su hijo o hija ¿qué hace?

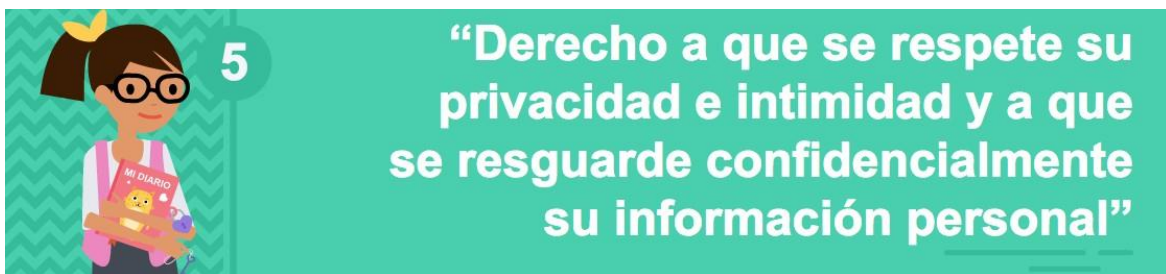
- Habla con los maestros/as de su hijo/hija, para contarles lo que ha pasado y les dice que tomen cartas en el asunto.
- Habla con los amigos/as de su hijo/hija para saber qué está pasando.
- Refuerza la comunicación con su hijo/hija y le resuelve dudas.
- Le cuenta a toda la familia y amigos/as de su hallazgo.

2. Si encuentra pastillas anticonceptivas en el cuarto de su hija, usted...

- Le llama cada cinco segundos para saber dónde está.
- Refuerza la comunicación con su hija y le resuelve dudas.
- Habla con las amigas de su hija para conocer detalles de su relación.
- Habla con el novio, sin el consentimiento de su hija, para conocer sus intenciones.

Si habla de la vida de sus hijos, de sus prácticas o pertenencias con otras personas sin su consentimiento puede provocar que pierdan la confianza y que no se comuniquen con usted, evite que se sientan vigilados en extremo.

Analice su respuesta a partir del:



Mi cuerpo, mis espacios, mis pertenencias y la forma de relacionarme con las y los demás son parte de mi identidad y privacidad. Tengo derecho al respeto de mis espacios privados y a la confidencialidad en todos los ámbitos de mi vida, incluyendo el sexual. Sin mi consentimiento, ninguna persona debe difundir información sobre los aspectos sexuales de mi vida.



¿De qué manera puede contribuir al ejercicio de este derecho?

- Antes de compartir información con otros, pregúntese: **¿Esta información es mía? ¿Habla de mí o de alguien más?** Si responde negativamente, **no lo difunda.**

Cápsula dos ¿Cómo respetar los derechos sexuales y reproductivos de mis hijas e hijos?

- Si necesita hablar sobre eso con alguien, porque es algo que le preocupa, puede hablar en **primera persona y respetando las decisiones de su hija o hijo adolescente.**



¿Por qué es importante informarnos y actuar en contra de la violencia sexual?

Para reflexionar:

- ¿Sabe cómo reaccionar si su hijo o hija es víctima de violencia sexual?
- ¿Si su hijo o hija cometiera violencia sexual, ¿qué haría?
- ¿Si su hijo o hija es víctima de violencia sexual se acercaría a usted?
- ¿Sabe qué existen diferentes tipos de violencia sexual?
- ¿Quién es responsable de la violencia sexual?

Tipos de violencia



NO EXISTE NINGÚN MOTIVO QUE JUSTIFIQUE LA VIOLENCIA SEXUAL

Cápsula dos ¿Cómo respetar los derechos sexuales y reproductivos de mis hijas e hijos?

No importa cómo vestía el o la adolescente, si estaba bajo los efectos de alguna droga o el alcohol, no importa que haya dicho que sí en algún otro momento: **cuando una persona manifiesta su desacuerdo con la relación sexual en ese momento en particular, y se le obliga, esto se convierte en un abuso.**

Analice lo anterior a partir del:



Cualquier forma de violencia hacia mi persona afecta el disfrute pleno de mi sexualidad. Tengo derecho a la libertad, a la seguridad jurídica y a la integridad física y psicológica. Ninguna persona debe abusar, acosar, hostigar o explotarme sexualmente. El Estado debe garantizarme el no ser torturada/o, ni sometida/o, a maltrato físico, psicológico, abuso, acoso o explotación sexual.



¿Qué puedo hacer como papá, mamá o tutor(a)?

- Además de hacerles saber que nadie puede violentarles, es importante enseñarles a las y los jóvenes que no tienen el derecho de lastimar o abusar de ninguna otra persona.
- Debe informar a sus hijas/os, que si les ocurre algo así, pueden decírselo y contar con usted para pedir ayuda y atención médica, psicológica y jurídica.

La violencia sexual puede generar otro tipo de problemas en las personas cuando no es tratada a tiempo, correctamente y por personal especializado

¡Pida ayuda!

Llama al Centro de Atención Telefónica de la CEAV 01800 842 84 62. También puede consultar la [Cartilla de Derechos de las Víctimas de Violencia Sexual Infantil](#)



¿Cómo ayudar a las y los adolescentes a decidir cuántos hijos tener, cuándo y con quién?

Para reflexionar:
¿Considera que su hijo o hija adolescente debe decidir tener o no tener hijos?

			
			
 <i>“Todavía ni sabe lavar sus calzones, menos podrá decidir si tiene hijos o no”</i>	 <i>“Es demasiado inmaduro, no sabe lo que hace”</i>	 <i>“Si no puede ni con su alma, ¡cómo va a poder con otra!”</i>	 <i>“No sabe lo que dice, piensa con las patas”</i>
			

¿Le suena familiar?

Analice lo anterior a partir del:



7

“Derecho a decidir de manera libre e informada sobre su vida reproductiva”

Cápsula dos ¿Cómo respetar los derechos sexuales y reproductivos de mis hijas e hijos?

Las decisiones sobre mi vida reproductiva forman parte del ejercicio y goce de mi sexualidad. Como mujer u hombre joven tengo derecho a decidir, de acuerdo con mis deseos y necesidades, tener o no hijos, cuántos, cuándo y con quién. El Estado debe respetar y apoyar mis decisiones sobre mi vida reproductiva, brindándome la información y los servicios de salud que requiero, haciendo efectivo mi derecho a la confidencialidad.



Si viola este derecho de sus hijas e hijos, se puede generar en ellas/os la sensación de que no pueden tomar decisiones, lo que a su vez fomenta actitudes de irresponsabilidad en situaciones futuras, dejando a otras personas la toma de decisiones que les competen.

¿Cómo contribuir para ejercer este derecho?

- Hábleles sobre lo que implica la maternidad y la paternidad, sin caer en estereotipos, haciendo ver las responsabilidades que se generan.
- Acompáñelos en su toma de decisiones.
- No menosprecie sus opiniones, escúchelos.
- Acérquese, junto con su hijo o hija, a los Servicios Amigables de Salud Sexual y Reproductiva para adolescente en los servicios públicos de salud.



¿Por qué todas y todos tenemos derecho a la igualdad de oportunidades y a la no discriminación?

Ha escuchado:

- *“Las mujeres no saben jugar fútbol”*
- *“La selección femenil no vende”*
- *“Las mujeres no pueden hacer cosas pesadas porque son débiles”*
- *“Los hombres que son bailarines son maricones”*
- *“Los hombres no pueden llorar con películas tristes”*
- *“No puedes entrar con esas fachas”*
- *“No lo contrates porque es gay”*
- *“Las mujeres no son buenas para ingeniería”*
- *“Los y las jóvenes son irresponsables para el trabajo”*

Para reflexionar:
¿Está de acuerdo con estas ideas?



Las mujeres y los hombres jóvenes, aunque diferentes, somos iguales ante la ley. Como joven, tengo derecho a un trato digno y equitativo y a gozar de las mismas oportunidades de desarrollo personal integral. Nadie, bajo ninguna circunstancia, debe limitar, condicionar o restringir el pleno goce de todos mis derechos individuales, colectivos y sociales.



Las y los jóvenes no son solamente el futuro de la sociedad, sino su presente, forman parte de la sociedad y sus diferentes actividades. El acceso a las oportunidades sociales, laborales, educativas o culturales fomenta su desarrollo, además les permite ejercer su ciudadanía de modo que aportan a su comunidad y a su país. Este acceso a los derechos debe ser el mismo para las mujeres y para los hombres, para las personas que tienen alguna discapacidad, para todas las razas y de forma universal, para cualquier ser humano.

¿ Cómo puedo contribuir al ejercicio de este derecho?

Los estereotipos, de cualquier tipo, hacen que las personas se “encasillen” o “se amolden” a cosas que no siempre son positivas.

Por ello, es muy importante alentar a las y los jóvenes a explorar sus posibilidades, capacidades y aspiraciones sin basarse en los estereotipos, esto les motiva a crecer más equilibradamente.

Hacerles sentir, en especial a las mujeres, que tienen el mismo valor (ni más ni menos) que las otras personas es fundamental para que se cumpla este derecho.



Las y los jóvenes somos diversos y, por tanto, tenemos diferente forma de expresar nuestras identidades. Tengo derecho a que no se me discrimine por mi edad, género, sexo, preferencia, estado de salud, religión, origen étnico, forma de vestir, apariencia física o por cualquier otra condición personal. Cualquier acto discriminatorio atenta contra mi dignidad humana. El Estado debe garantizarme la protección contra cualquier forma de discriminación.

En este país, las niñas, niños y adolescentes se consideran como personas cuya participación, ideas y opiniones son menos importantes que las de las personas adultas. Esto hace más probable que vivan situaciones de discriminación por su edad o por otro tipo de razones.

De acuerdo con la Constitución Política, en México *“queda prohibida toda discriminación motivada por origen étnico o nacional, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, las condiciones de salud, la religión, las opiniones, las preferencias sexuales, el estado civil o cualquier otra que atente contra la dignidad humana y tenga por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas”*.

Debido a que la infancia y la adolescencia son etapas de la vida muy importantes en el desarrollo de las personas, la discriminación es particularmente negativa, ya que les impide que se desarrollen de forma apropiada.

¿De qué modo puedo contribuir al ejercicio de este derecho?

- Un principio fundamental es conocer las diversas formas de discriminación que sufren las niñas, los niños, así como las y los adolescentes, para tratar de no fomentarlas a través de comentarios que las justifiquen.



Cápsula dos ¿Cómo respetar los derechos sexuales y reproductivos de mis hijas e hijos?

- Enseñar a sus hijas e hijos los derechos humanos es una forma de prepararlos para identificar y enfrentar situaciones de discriminación.



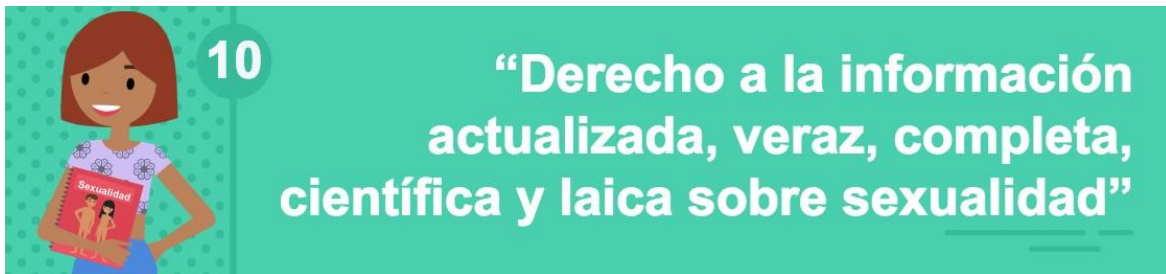
Es importante recordar que no todo trato diferenciado es discriminación. Una clave para diferenciar qué es y qué no es discriminación es identificar si existe algún derecho que no se permita ejercer libremente. Para conocer más puedes consultar el siguiente documento: [La discriminación y el derecho a la no discriminación](#).



¿Por qué la educación sexual debe basarse en información completa y sustentada?

Para reflexionar:

¿Mis hijas e hijos tienen la suficiente información sobre sexualidad?



Para decidir libremente sobre mi vida sexual necesito información. Tengo derecho a recibir información veraz, no manipulada o sesgada. Los temas relativos a la información sobre sexualidad deben incluir todos los componentes de ésta: género, erotismo, vínculos afectivos, reproducción y diversidad. El Estado debe brindar información laica y científica de manera continua de acuerdo con las necesidades particulares de las/os jóvenes.

Este es uno de los derechos que alimenta a los demás derechos, ya que la información permite que las/os jóvenes puedan ejercerlos adecuadamente. En ocasiones, madres y padres piensan que sus hijas o hijos no están preparados para ejercer de forma independiente sus derechos. Pero cuando las/os adolescentes han recibido información adecuada e integral es más probable que usen sus derechos y libertades para su beneficio.



Cápsula dos ¿Cómo respetar los derechos sexuales y reproductivos de mis hijas e hijos?

¿Cómo puedo contribuir al ejercicio de este derecho?

Conozca algunas herramientas que pueden ser de utilidad para que su hija o hijo ejerzan sin riesgos este derecho:



Como madre, padres o persona responsable del cuidado de adolescentes tiene mucho que aportar a este derecho, comenzando por acceder usted directamente a la información, acercándose a fuentes confiables que tienen como objetivo fomentar la salud sexual y reproductiva. Habiendo obtenido esta información, puede compartirla con las/los adolescentes, o bien hacerlo de forma simultánea, aprendiendo juntas/os. Una de las fuentes de información a las que acceden las y los jóvenes es comolehago.org donde puede encontrar contenidos para compartir con ellas/os.



La educación sexual es necesaria para el bienestar físico, mental y social, y para el desarrollo humano, de ahí su importancia para las/os jóvenes. Tengo derecho a una educación sexual sin prejuicios que fomente la toma de decisiones libre e informada, la cultura del respeto a la dignidad humana, la igualdad de oportunidades y la equidad. Los contenidos sobre sexualidad en los programas educativos del Estado deben ser laicos y científicos, estar adecuados a las diferentes etapas de la juventud y contribuir a fomentar el respeto a la dignidad de las/os jóvenes.

Este derecho está muy ligado al anterior. No solamente es necesario brindar información, sino también formación. La educación sexual integral, con sustento científico y que aborda la sexualidad de manera completa, tiene un efecto positivo



Cápsula dos ¿Cómo respetar los derechos sexuales y reproductivos de mis hijas e hijos?

de prevención en el comportamiento sexual de las y los adolescentes que la reciben en escuelas u organizaciones especializadas en esta temática. Es decir, es necesario que en los diferentes espacios en los que se desenvuelven las/los jóvenes, incluida la familia, se dedique tiempo y actividades para formarles en estos temas.

¿Cómo puedo contribuir al ejercicio de este derecho?

Conozca algunas herramientas que pueden ser de utilidad para que su hija o hijo ejerzan sin riesgos este derecho:



La forma más clara para contribuir a este derecho es preparándonos para educar en casa sobre los temas de sexualidad, transmitiendo la sensación de que existe la apertura y confianza necesaria. También puede buscar otros lugares donde las y los adolescentes reciban esta formación, pero la educación que comienza en casa suele ser la más importante. Si les enseñas a preguntar abiertamente en espacios adecuados, a no quedarse con la duda, a pensar en la sexualidad como parte importante de la vida y a cómo aplicar sus conocimientos a la vida diaria, estarás cumpliendo con la mayor parte de esta educación.



¿Por qué la salud sexual y reproductiva es importante para vivir la sexualidad plenamente?



En 2015 se registraron 416,153 nacimientos de mujeres adolescentes.

** FUENTE: INEGI. Estadísticas de natalidad.*

Se sabe que ser madre y padre adolescente es resultado de diversos factores, entre ellos, la desigualdad de género y de clase, la falta de oportunidades para estudiar, circunstancias familiares y/o sociales de violencia, la ausencia de educación sexual y acceso a los servicios de salud.

INMUJERES

INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

Para reflexionar:
¿Los jóvenes tienen derecho a la salud sexual y reproductiva?



La salud es el estado de bienestar físico, mental y social de las personas. Tengo derecho a recibir los servicios de salud sexual, gratuitos, oportunos, confidenciales y de calidad. El personal de los servicios de salud pública no debe negarme información o atención bajo ninguna condición y éstas no deben estar sometidas a ningún prejuicio.

En México, este derecho se fundamenta en el artículo 4º constitucional donde se establece el derecho a la protección de la salud, lo que incluye, servicios de salud sexual y reproductiva.

Es uno de los derechos a los que mayor atención se ha puesto recientemente por parte de las instituciones de salud, no solamente para brindar información a las y los adolescentes, sino para permitirles el acceso a los métodos que necesitan para cuidar su salud sexual y reproductiva.

Los servicios amigables están pensados especialmente para las y los jóvenes, para que se sientan en confianza y, sobre todo, para que se comprometan con su salud, como el uso correcto del método de doble protección (protegerse de un embarazo y de las infecciones de transmisión sexual).

¿De qué forma puedo contribuir al ejercicio de este derecho?

- Acercar a las y los jóvenes a este tipo de servicios es de vital importancia.
- Como madre y padre puede fomentar una nueva idea de ver los servicios de salud y no pensar que solamente se usan cuando existe una enfermedad o alguien se siente mal.
- Los servicios de salud ayudan a mejorar la calidad de vida, a prevenir enfermedades y detectar a tiempo si algo anda mal.
- En el caso de la salud sexual y reproductiva es importante que las y los adolescentes conozcan el uso adecuado del condón, así como las diferentes



Cápsula dos ¿Cómo respetar los derechos sexuales y reproductivos de mis hijas e hijos?

opciones de anticonceptivos a las que pueden acceder para elegir la más conveniente para ellas y ellos.

- Alentarles para que acudan de forma regular a estos servicios, haciéndolos ver como algo útil y agradable, es un gran apoyo.



Conozca este folleto e invite a sus hijas e hijos adolescentes a revisarlo pues les da información acerca de los servicios de salud sexual y reproductiva, especialmente dirigidos a su atención. Pueden verlo en la internet en: [Derechos sexuales y reproductivos, CNEGRS](#).



¿Cómo fomentar la participación de las y los adolescentes en las discusiones e iniciativas que involucren los derechos sexuales y reproductivos?

Para reflexionar:
¿Los y las adolescentes tienen voz y voto?



Como joven puedo tener acceso a cualquier iniciativa, plan o programa público que involucre mis derechos sexuales y a emitir mi opinión sobre los mismos. Tengo derecho a participar en el diseño, implementación y evaluación de políticas públicas sobre sexualidad, salud sexual y reproductiva. Así como a asociarme con otras/os jóvenes para dialogar, crear y promover acciones propositivas. A solicitar a las autoridades gubernamentales y a las instituciones públicas que construyan y promuevan los espacios y canales necesarios para mi participación en el diseño e implementación de políticas públicas que contribuyan a mi salud y bienestar. Ninguna autoridad o servidor público debe negar o limitarme, de manera injustificada, la información o participación referente a las políticas públicas sobre sexualidad.



¿De qué manera puedo contribuir al ejercicio de este derecho?

Recomendaciones:

- Comparta información con tus hijas e hijos sobre la Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes (ENAPEA) y los diversos programas que existen para ellas y ellos.
- Hagales saber que forman parte de nuestra sociedad y que sus opiniones son tan valiosas como las de cualquier persona.
- Conozcan juntos las diferentes ofertas que existen para atender sus necesidades durante esta etapa, como es la violencia en el noviazgo, la prevención de las adicciones, la prevención del acoso escolar (bullying), las ofertas educativas, etcétera. Algunas de estas opciones las puede encontrar en: [Salud sexual y reproductiva de adolescentes, CNEGSR](#) y [Servicios especializados de atención a la violencia, CNEGSR](#).



La Organización Mundial de la Salud señala que:

"...la sexualidad es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales" (OMS, 2006).



Cápsula dos ¿Cómo respetar los derechos sexuales y reproductivos de mis hijas e hijos?

La sexualidad no se reduce a la atracción física o al tener relaciones sexuales, va más allá de los órganos sexuales externos, de las relaciones sexuales y de los embarazos. En realidad, abarca todo lo que una persona es y siente con su cuerpo con el cual se relaciona con otras personas y consigo misma.

La vivencia de la sexualidad es una parte integral y maravillosa de la personalidad de cada ser humano por lo que es muy importante contar con condiciones para conocerla, disfrutarla y ejercerla con libertad y placer. Los derechos sexuales y reproductivos justamente buscan garantizar estas condiciones.

Con la expresión “derechos sexuales y reproductivos” se hace referencia al derecho que tienen todas las personas, sin importar su edad, identidad de género, orientación sexual u otras características, a decidir sobre su propia sexualidad y reproducción.



Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes (ENAPEA)

Uno de los principales intereses de las instituciones gubernamentales es diseñar programas que respondan a las necesidades e intereses de las y los adolescentes.

Es por esto que en la Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes (ENAPEA) se ha tomado muy en cuenta su participación y se han realizado diversos eventos para conocer sus opiniones.

Puedes conocer algunas de esas experiencias en la siguiente página: www.comolehago.org, del INMUJERES y **¿Qué onda con... Hazlo Seguro?**, del CONAPO.

La forma de educar a las y los jóvenes sobre sexualidad ha cambiado mucho y actualmente resulta más amigable, divertido y apegado a su vida cotidiana.



Reflexiones finales...



La Organización Mundial de la Salud señala que:

"la sexualidad es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos,

religiosos y espirituales" (OMS, 2006).

En otras palabras, la sexualidad no se reduce a la atracción física o a tener relaciones sexuales, va más allá de los órganos sexuales externos, de las relaciones sexuales y de los embarazos. En realidad, abarca todo lo que una persona es y siente.

La vivencia de la sexualidad es una parte integral y maravillosa de la personalidad de cada ser humano por lo que es muy importante contar con condiciones para conocerla, disfrutarla y ejercerla con libertad y placer. Los derechos sexuales y reproductivos justamente buscan garantizar estas condiciones.

Con la expresión "derechos sexuales y reproductivos" se hace referencia al derecho que tienen todas las personas, sin importar su edad, identidad de género, orientación sexual u otras características a decidir sobre su propia sexualidad y reproducción.