

ADOLESCENTES  
QUE SUENAN  
FAMILIAS  
QUE APUYAN

Cuadernillo para  
**¡Chavas  
como VOS!**



Asociación  
de Municipios  
de Honduras

Canada





Cuadernillo para  
**¡Chayas  
como VOS!**

**Autor**

Luis Alcalá Mugno

**Asesoría Técnica**

Fondo de Población de las Naciones Unidas en Honduras

**Revisión técnica**

Mildred Tejada

**Ilustración, diseño y diagramación**

Rafael Alcalá Mugno

**Impresión**

Impresión por Imprenta Publigráficas,  
Tegucigalpa, Honduras.

Segunda edición. Agosto de 2023.  
1000 ejemplares

*La caja de herramientas metodológicas "Adolescentes que Sueñan, Familias que Apoyan", forma parte del trabajo de colaboración entre el Gobierno de la República y la Oficina del Fondo de Población de las Naciones Unidas en Honduras - UNFPA en el marco del programa "Mejores Familias".*

*Esta publicación ha sido financiada con Fondos de Inversión Estratégica de Honduras – INVEST y el Gobierno de Canadá*

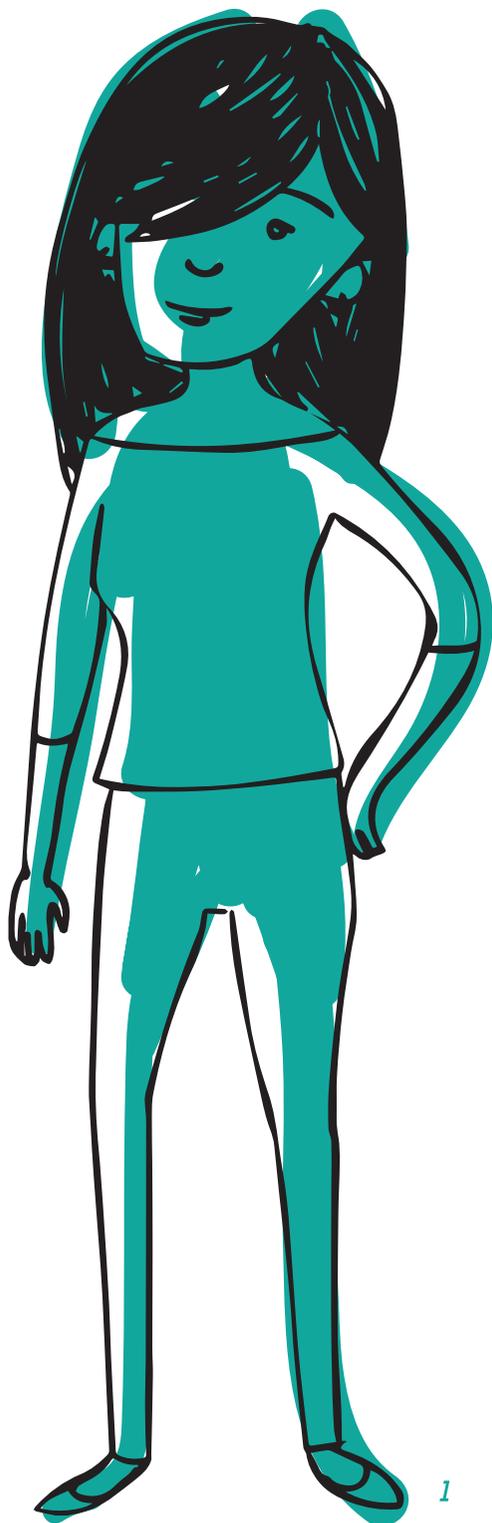
*Los contenidos de esta publicación no reflejan necesariamente el punto de vista oficial del UNFPA en Honduras.*

**PRESENTACIÓN** 1  
**ALGUIEN CON QUIEN CONTAR** 4  
**CONOCE Y EJERCÉ TUS DERECHOS** 8  
**VIVAMOS EN PAZ** 13  
**AMOR SIN DAÑOS** 19  
**LOS CAMBIOS QUE OCURREN EN MÍ** 24  
**SER MADRE PUEDE ESPERAR** 32  
**YO DECIDO CUMPLIR MIS SUEÑOS** 45  
**BIBLIOGRAFÍA** 55



# HOLA ME LLAMO KIMBERLY

**Y JUNTAS RECORREREMOS ESTE CUADERNILLO EN EL QUE ENCONTRARÁS INFORMACIÓN ÚTIL PARA VIVIR UNA ADOLESCENCIA SALUDABLE Y FELIZ. AQUÍ VEREMOS LA IMPORTANCIA DE TENER UN PROYECTO DE VIDA Y DE EVITAR SITUACIONES QUE PUEDEN OBSTACULIZARLO, TALES COMO LA VIOLENCIA, EL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA Y LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS) INCLUIDO EL VIH.**



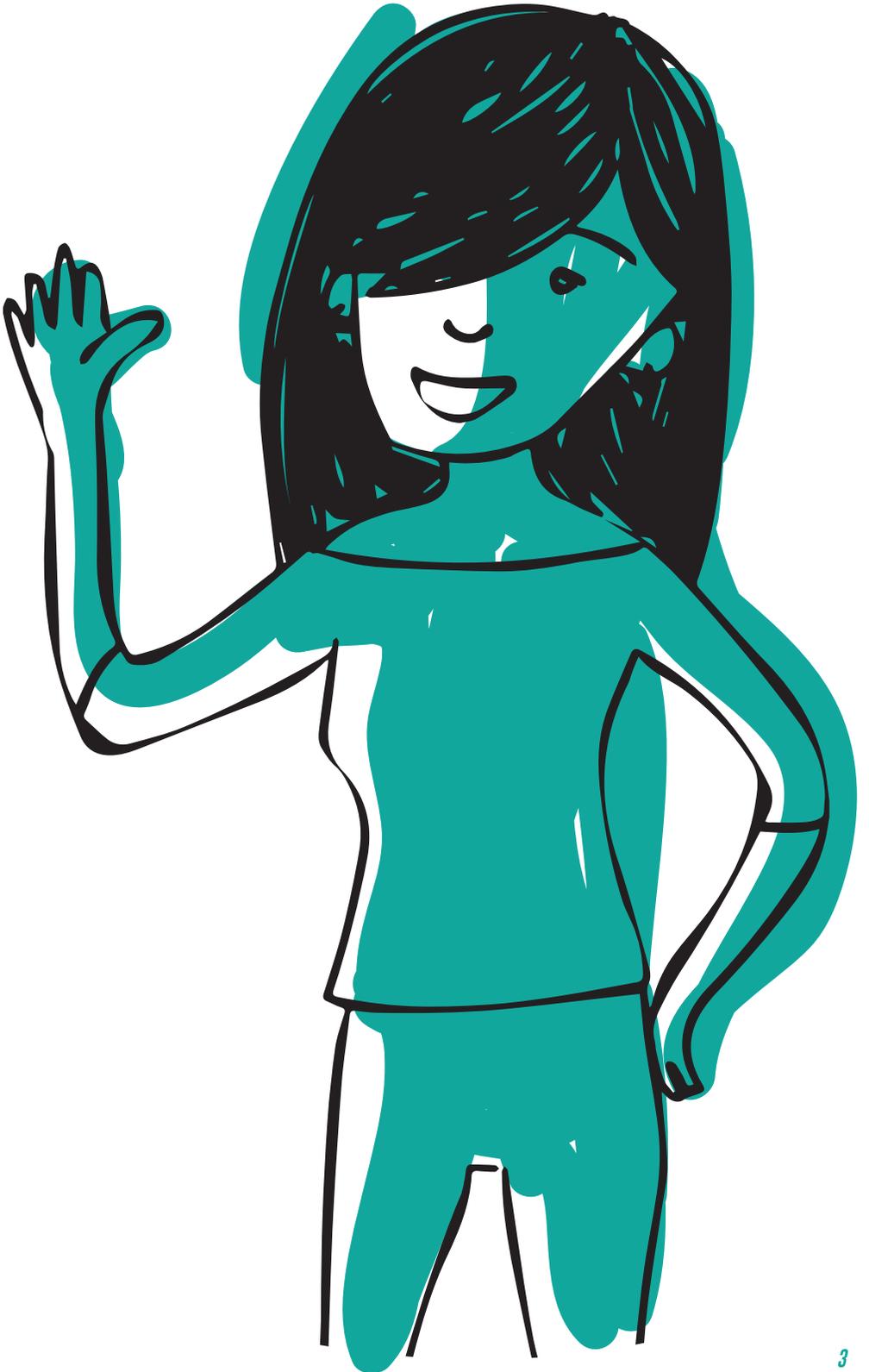
Si no sos una adolescente sino una persona adulta, este cuadernillo te será útil si hay adolescentes en tu casa y querés estar informada para apoyarlas.

Al igual que este cuadernillo para chavas, también existe uno para chavos y otro para padres y madres de familia. Todos hacen parte de la iniciativa “Adolescentes que Sueñan, Familias que Apoyan” del programa “Mejores Familias”, que busca que todos los miembros de la familia estemos claros al hablar sobre la salud en la adolescencia.

Llevá este cuadernillo siempre contigo y hacé que otras chavas lo conozcan. **Tal vez también te interese llevarlo a la escuela y proponer a tus maestros que dediquen un tiempo a la semana para leerlo y discutirlo.**

Recordá que entre más personas estén bien informadas, más saludables serán los y las adolescentes de nuestras comunidades. Vos podés ayudar a que otras chavas gocen de buena salud y alcancen sus metas.

***¡ANIMATE,  
SÉ PARTE DEL CAMBIO!***





**ESTAR INFORMADAS NOS AYUDA  
A VIVIR UNA ADOLESCENCIA  
SALUDABLE Y FELIZ Y A EVITAR  
PONER EN RIESGO NUESTRO  
PROYECTO DE VIDA. SIN  
EMBARGO, A VECES NOS  
AVERGONZAMOS DE PREGUNTAR  
CUANDO TENEMOS UNA DUDA,  
ESPECIALMENTE SI TIENE QUE  
VER CON LA SEXUALIDAD.**



**ALGUIEN  
CON QUIEN  
CONTAR**

Ante la duda, casi siempre acudimos a nuestras amigas, sin embargo, muchas veces ellas manejan información incorrecta o tienen las mismas dudas que nosotras. Lo mismo ocurre con internet y las redes sociales, donde abunda información falsa.

***TODA ADOLESCENTE DEBERÍA  
CONTAR CON PERSONAS ADULTAS  
CAPACES DE DARLES INFORMACIÓN  
CORRECTA EN RELACIÓN CON LA  
SEXUALIDAD Y OTROS TEMAS.***

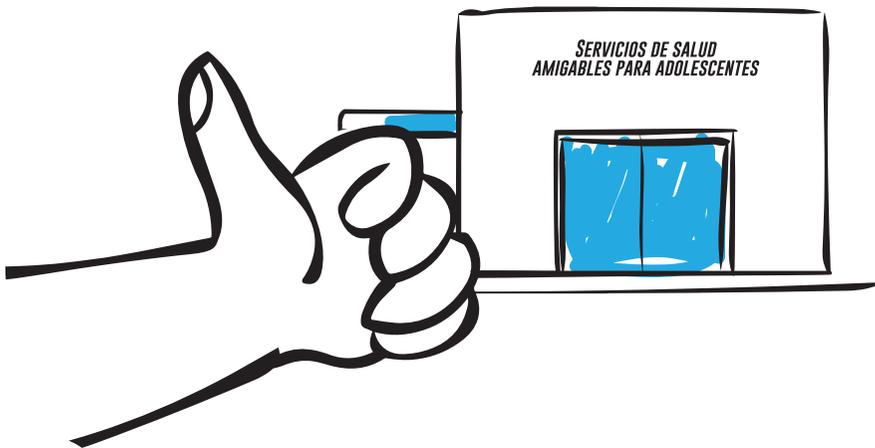


Algunas de esas personas pueden ser:

- **Tu padre, madre o la persona que cuida de vos.** Si estos temas no se hablan en tu casa, vos podés dar el primer paso acercándote a esas personas para comentarles que tenés dudas. Vencé la vergüenza, La confianza se irá fortaleciendo con el diálogo.

- **Tus maestros:** Gracias a los esfuerzos que ha hecho el país en los últimos años, cada vez hay más maestros capacitados para dar información correcta sobre la salud en la adolescencia. Si en tu colegio aún no hay profesores capacitados para hablar sobre este tema, podés pedirlo amablemente a la dirección.

- **El personal del establecimiento de salud de tu comunidad:** Estas personas están allí para informarte y brindarte sus servicios. En algunas comunidades existen servicios de salud amigables para adolescentes donde el personal ha sido capacitado para atender a chavos y chavas como vos. Visitá el establecimiento de salud periódicamente y no solo cuando te sintás enferma.



**EN LOS  
ESTABLECIMIENTOS  
DE SALUD  
TENEMOS DERECHO A:**

- **SER TRATADAS CON RESPETO Y A NO SER JUZGADAS.**
- **QUE EL MOTIVO DE NUESTRA VISITA SEA CONFIDENCIAL, ES DECIR QUE NO SE ENTERE TODO EL MUNDO.**
- **QUE NOS HABLEN CON LA VERDAD Y NO CON MITOS.**
- **NO SER DISCRIMINADAS POR NUESTRO SEXO, ORIENTACIÓN SEXUAL, ETNIA, EDAD U OTRO MOTIVO.**
- **QUE NO SE NOS EXIJA IR EN COMPAÑÍA DE UNA PERSONA ADULTA.**
- **QUE NOS ATIENDA UN PROFESIONAL DE NUESTRO MISMO SEXO CUANDO SEA POSIBLE.**
- **SER INFORMADAS SOBRE CÓMO PREVENIR LAS ITS Y EL EMBARAZO.**
- **ELEGIR Y RECIBIR MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS Y A QUE SE NOS EXPLIQUE CÓMO USARLOS.**
- **SER INFORMADAS SOBRE CÓMO PREVENIR LA VIOLENCIA Y A QUE NOS BRINDEN APOYO SI LA SUFRIMOS.**

# CONOCÉ Y EJERCÉ TUS DERECHOS



**AUNQUE MUJERES Y HOMBRES  
NACEMOS CON LOS MISMOS  
DERECHOS, LA CULTURA MACHISTA  
HACE QUE EN LA PRÁCTICA, A LAS  
MUJERES SE NOS BRINDEN MENOS  
OPORTUNIDADES QUE A LOS  
HOMBRES.**

*POR EJEMPLO, EN MUCHOS LUGARES NO SE NOS PERMITE ASISTIR A LA ESCUELA O TERMINAR NUESTROS ESTUDIOS O NO SOMOS ESCUCHADAS A LA HORA DE TOMAR DECISIONES DENTRO DEL HOGAR O EN LA COMUNIDAD. INCLUSO DECISIONES TAN PERSONALES COMO LAS RELACIONADAS CON NUESTRO CUERPO Y EL EJERCICIO DE NUESTRA SEXUALIDAD MUCHAS VECES QUEDAN EN MANOS DE LOS HOMBRES, COMO CUANDO NUESTRO CHAVO NOS PRESIONA Y AMENAZA CON DEJARNOS SI DECIDIMOS NO DAR UNA "PRUEBA DE AMOR".*



*PARA CONSEGUIR QUE ESTA SITUACIÓN DE DESIGUALDAD CAMBIE, ES NECESARIO QUE LAS NIÑAS, CHAVAS Y MUJERES CONOZCAMOS NUESTROS DERECHOS, Y QUE LOS VARONES TAMBIÉN SEAN EDUCADOS PARA RESPETARNOS Y TOMAR EN CUENTA NUESTRAS OPINIONES Y DECISIONES.*



## **ALGUNOS DE NUESTROS DERECHOS SON:**

- Tenemos derecho a recibir una educación de calidad y a elegir libremente un oficio o profesión.
- Tenemos derecho a gozar de buena salud y a recibir atención médica acorde con nuestras necesidades específicas.
- Tenemos derecho a no ser discriminadas por nuestro sexo en los espacios laborales, es decir, a recibir un salario acorde con nuestro trabajo y a ocupar cargos de mando.

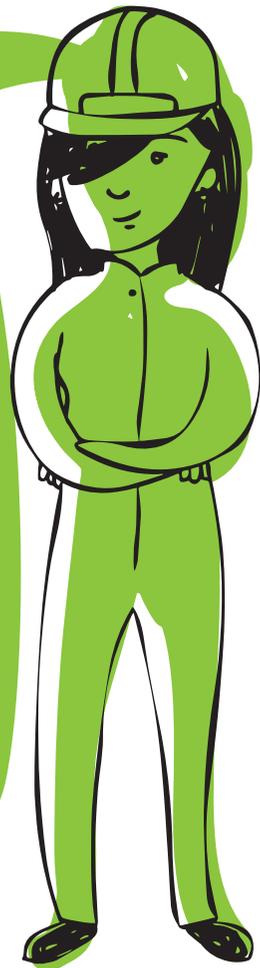
- Tenemos derecho a expresar nuestras opiniones y a participar en nuestras comunidades y en la vida política de nuestros países.

- Tenemos derecho a vivir una vida libre de violencia.

- Tenemos derecho a que nuestro cuerpo y las decisiones que tomamos sobre el ejercicio de nuestra sexualidad sean respetadas.

- Tenemos derecho a que se condene la discriminación y la violencia contra nosotras, etc.

***ADEMÁS DE CONOCER NUESTROS DERECHOS, ES IMPORTANTE QUE EXIJAMOS QUE SEAN RESPETADOS CADA VEZ QUE SINTAMOS QUE ESTOS ESTÁN SIENDO DESCONOCIDOS. CUANDO NUESTROS DERECHOS SON RESPETADOS, LAS RELACIONES ENTRE MUJERES Y HOMBRES EN EL HOGAR, LA ESCUELA Y LA SOCIEDAD EN GENERAL SON MÁS JUSTAS.***



**ALGUNAS COSAS QUE VOS  
PODÉS HACER PARA COMBATIR  
LAS DESIGUALDADES ENTRE  
HOMBRES Y MUJERES SON:**



- **Hablá con otras chavas y mujeres adultas, incluyendo tu madre y hermanas, sobre las consecuencias de las desigualdades entre hombres y mujeres e informalas sobre sus derechos.**
- **Sugerí que en tu escuela o colegio se hable de este tema y que se involucre a los chavos.**
- **Participá activamente en las iniciativas a favor de las mujeres en tu comunidad. visitá la Oficina Municipal de la Mujer e informate sobre cómo podés apoyar.**
- **No te quedés callada ante los casos de discriminación o violencia contra vos o contra otras mujeres.**



# **VIVAMOS EN PAZ**

***DESDE QUE SOMOS PEQUEÑAS VEMOS LA VIOLENCIA EN EL HOGAR, EN LA CALLE, LA ESCUELA O EN LA TELEVISIÓN Y LAS REDES SOCIALES. EL QUE LA VIOLENCIA ESTÉ EN TODAS PARTES LA HACE PARECER ALGO NORMAL, SIN EMBARGO, LA VIOLENCIA PUEDE Y DEBE EVITARSE PORQUE AFECTA PROFUNDAMENTE LA VIDA DE LAS PERSONAS.***

**LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES ES UNA DE LAS MÁS FRECUENTES EN LA SOCIEDAD. ÉSTA PUEDE SER:**

## **FÍSICA**



Consiste en golpes, empujones, cachetadas, jalones de pelo, propinar heridas con cualquier tipo de arma, y en general, cualquier agresión contra el cuerpo.

## **PSICOLÓGICA**

Se trata de ofensas verbales; tratos humillantes o que hacen sentir a la persona inútil o incapaz. También se da mediante

comentarios despectivos sobre el aspecto físico, la manera de actuar o pensar de la persona o cuando se hacen amenazas o se produce miedo, entre otras.



# ECONÓMICA



Puede entenderse como prohibir o limitar sin justificación alguna el derecho de la mujer a ganar dinero o a acceder a los ingresos que genera la familia. También puede darse cuando la persona tiene ingresos económicos, pero estos son retenidos, por ejemplo, por su pareja.

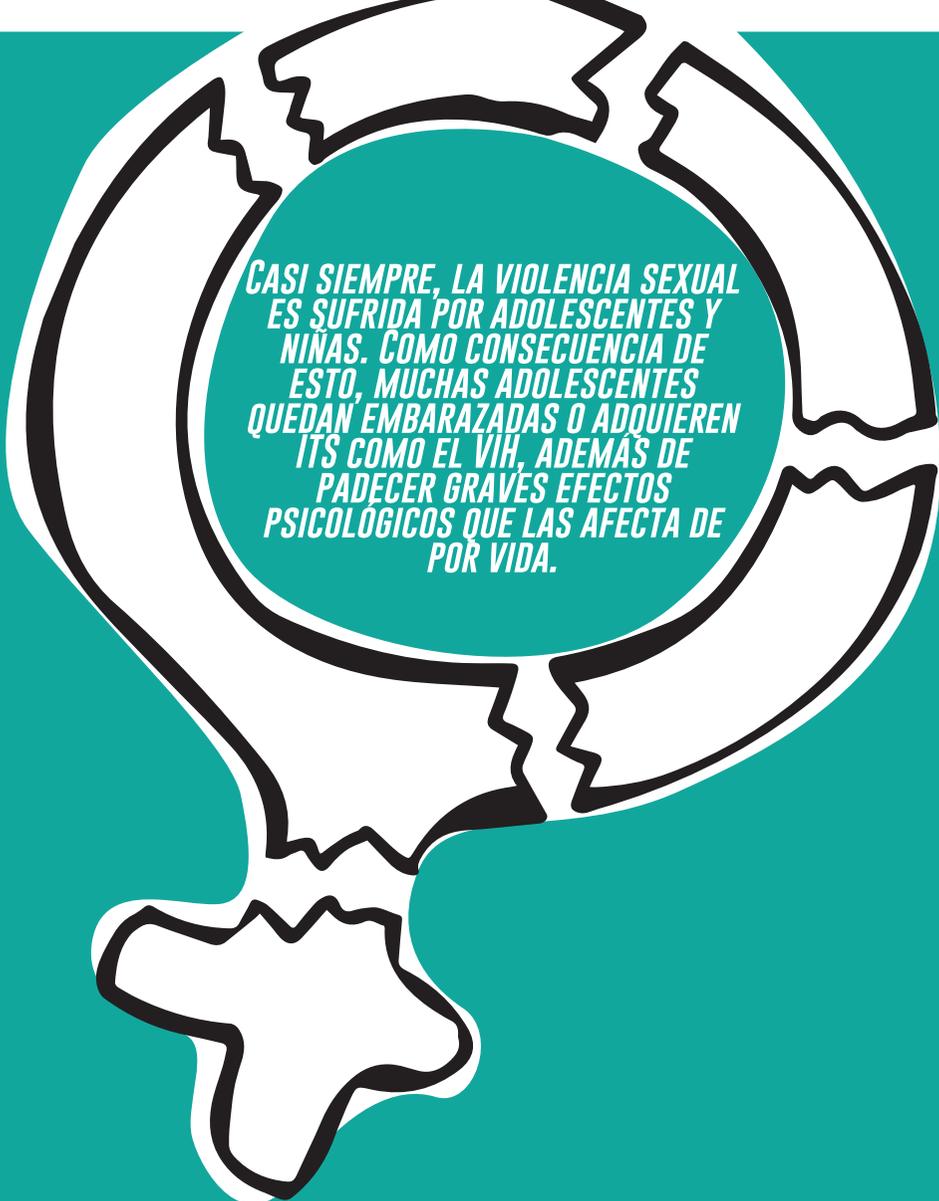
# SEXUAL



**¡MAMI  
MI  
TA!**



La violencia sexual es una de las formas más graves de la violencia contra las mujeres, aunque esta también puede ser sufrida por los varones. Consiste en agresiones de tipo sexual incluyendo piropos; tocar el cuerpo de la otra persona sin su consentimiento; acoso sexual dentro o fuera del ambiente laboral; violaciones, explotar sexualmente a alguien, etc. A menudo, el agresor es una persona cercana, un familiar o la pareja de la persona agredida.



*CASI SIEMPRE, LA VIOLENCIA SEXUAL ES SUFRIDA POR ADOLESCENTES Y NIÑAS. COMO CONSECUENCIA DE ESTO, MUCHAS ADOLESCENTES QUEDAN EMBARAZADAS O ADQUIEREN ITS COMO EL VIH, ADEMÁS DE PADECER GRAVES EFECTOS PSICOLÓGICOS QUE LAS AFECTA DE POR VIDA.*

Muchos hombres que han abusado de una mujer se defienden diciendo que nosotras los provocamos, que llevábamos la falda muy corta o que actuaron así por haber bebido licor. **Recordá que nada justifica la violencia contra nosotras, por el contrario, es un delito y debe ser denunciada siempre.** También es importante que sepás que en Honduras se considera delito toda relación sexual entre una persona adulta y una persona menor de 15 años.



**MUCHAS CHAVAS Y MUJERES NO DENUNCIAN LA VIOLENCIA POR MIEDO A SER JUZGADAS O PORQUE EL AGRESOR SE LOS IMPIDE, POR ESO, SI TÚ CONOCES UNA PERSONA QUE ESTÁ SUFRIENDO VIOLENCIA, ANIMALA A NO QUEDARSE CALLADA.**

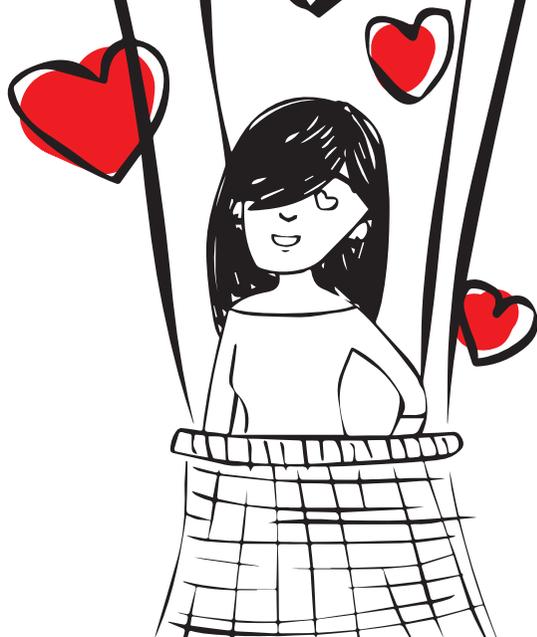
Recordá que ante un caso de violencia, la persona afectada debe acudir al establecimiento de salud para que sea valorada, y que además debe denunciar el caso ante las autoridades competentes como la Policía, la Fiscalía de menores y otras instituciones que trabajan en contra de la violencia, como la Oficina Municipal de la Mujer. También podemos llamar a la línea de emergencias 911.

**AL DENUNCIAR LA VIOLENCIA,  
CONSEGUIMOS PROTECCIÓN PARA LA  
PERSONA AGREDIDA Y PERMITIMOS  
QUE EL AGRESOR SEA  
JUDICIALIZADO.**



# EL AMOR SIN DAÑO

*AUNQUE ENAMORARSE ES UNA DE LAS EXPERIENCIAS MÁS BONITAS DE TODA PERSONA, EL ENAMORAMIENTO PUEDE HACER QUE NO SEAMOS CAPACES DE VER LOS DEFECTOS DE UN CHAVO, O QUE NO ESCUCHEMOS CUANDO ALGUIEN NOS ADVIERTE QUE ESA PERSONA PUEDE HACERNOS DAÑO.*



Una de las situaciones más riesgosas que pueden ocurrir en una relación de noviazgo es la violencia, que por lo general la ejercen los chavos contra nosotras. **Muchos chavos controlan a su chava o justifican conductas violentas en nombre del amor**, por ejemplo, nos dicen que nos celan porque nos aman o nos presionan para que tengamos relaciones sexuales con ellos a manera de “prueba de amor”.



Además de eso, está atenta a otras señales de alerta, por ejemplo, si notás que tu chavo:

- Te cela obsesivamente.
- Te ha golpeado o te ha amenazado con hacerlo.
- Te humilla haciendo comentarios ofensivos sobre tu aspecto físico, tu manera de ser o de pensar.
- Te presiona para que hagás algo que vos no querés hacer.
- Quiere controlar con quién te relacionás, por ejemplo, prohibiéndote hablarles a algunas personas.
- Quiere controlar tu forma de vestir.
- Se la pasa revisando tu celular o tus pertenencias.
- Consume alcohol o drogas.
- Ha destruido tus pertenencias o amenaza con hacerlo.



Si has notado que tu chavo presenta alguno de estos comportamientos estás en riesgo y lo mejor es que te alejes de él. Las personas violentas por lo general empeoran con el tiempo si no reciben ayuda profesional, aunque prometan que no volverán a comportarse así.

También puede ocurrir que seas vos quien quiera controlar al chavo, que lo celés permanentemente o que tengas otros comportamientos violentos.

***RECORDÁ QUE UNA RELACIÓN SE BASA PRINCIPALMENTE EN LA CONFIANZA, ASÍ QUE SI SENTÍS QUE NO PODÉS CONFIAR EN TU CHAVO, O QUE ÉL TE HA DADO MOTIVOS PARA QUE VOŚ TENGÁS ESE COMPORTAMIENTO, ES NECESARIO QUE REFLEXIONES SI VALE LA PENA SEGUIR EN ESA RELACIÓN.***





No tolerés ninguna muestra de violencia por pequeña que parezca. Recordá que la violencia va aumentando en un círculo vicioso:

- Primero inicia con palabras ofensivas o tratos humillantes.
- Después pasa a ser violencia física mediante golpes.
- Después el agresor suele arrepentirse, pide perdón y promete no volver a hacerlo.
- Pasado un tiempo, inician nuevamente las palabras ofensivas y el ciclo se repite y cada vez puede ser peor.

**Vos podés romper el círculo de la violencia alejándote ante la primera señal.**





Si tenés entre 10 y 19 años, habrás notado que crecés rápidamente; que tus caderas se ensanchan; tu cintura se estrecha; que crecen tus senos; que te han salido espinillas; que ha comenzado a crecer vello en tus axilas y tu zona genital o que te ha bajado la menstruación. Todos esos cambios son normales y son señales de que tu cuerpo está madurando.



Recordá alimentarte saludablemente, ejercitarte practicando algún deporte y evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas.

Además de los cambios físicos, en la adolescencia también experimentamos algunos cambios en la manera en que pensamos, sentimos y nos comportamos:

- **QUEREMOS TOMAR NUESTRAS PROPIAS DECISIONES Y QUE NO SEAN NUESTROS PADRES QUIENES LO HAGAN POR NOSOTROS.**
- **FORTALECEMOS NUESTRA IDENTIDAD.**
- **COMENZAMOS A SENTIR ATRACCIÓN POR OTRAS PERSONAS DE UNA FORMA DISTINTA, NOS ENAMORAMOS.**
- **NOS APEGAMOS MÁS A NUESTROS AMIGOS HACIENDO QUE DEDIQUEMOS MENOS TIEMPO A ESTAR CON LA FAMILIA.**
- **NOS PREOCUPAMOS MÁS POR NUESTRO ASPECTO FÍSICO.**
- **PODEMOS SENTIR QUE NO SOMOS COMPRENDIDOS O QUE NUESTRAS OPINIONES NO SON RESPETADAS.**
- **SOMOS MÁS CRÍTICOS, ESPECIALMENTE FRENTE A NUESTROS PADRES.**
- **NUESTRO TEMPERAMENTO PUEDE CAMBIAR REPENTINAMENTE.**



Aunque estos cambios no ocurren en todos los casos, pues cada adolescente es distinto, cuando ocurren, muchos padres piensan que sus hijos están en una etapa de rebeldía y esto puede generar discusiones con ellos. Recordá que tus padres o cuidadores solo están preocupados por vos, y la mejor manera de evitar estos conflictos es teniendo la confianza suficiente para dialogar con ellos y hacerles saber cómo te estás sintiendo y cómo ellos podrían ayudarte.



De todas maneras, si pasás mucho tiempo triste o aburrida, si no conseguís aceptarte a vos misma o si has intentado o pensado hacerte daño a vos o a otra persona, acudí al establecimiento de salud para que te brinden apoyo profesional. Recordá que para gozar de una óptima salud mental es bueno practicar deporte; contar con personas que te apoyen y te brinden afecto; tener metas y luchar por ellas, vivir en un entorno libre de violencia, y aceptarnos y querernos a nosotras mismas, es decir, tener una buena autoestima.



**TENER UNA BUENA AUTOESTIMA ES TENER  
UNA VALORACIÓN POSITIVA DE NOSOTRAS  
MISMAS, ES QUERERNOS.**



Para fortalecer tu autoestima:

Valorá el hecho de que cada persona es distinta y que eso te hace única.

No te comparés con las demás personas, mejor buscá lo bueno que hay en ti.

Reconocé tus cualidades e identificá tus debilidades para corregirlas.

Conocé, aceptá y cuidá tu cuerpo.

Pensá de forma optimista.

Planteate metas realistas y reconocé tus logros.

Rodeate de personas que valoren tu amistad y te acepten como sos.



Uno de los principales cambios que ocurrirán en tu cuerpo durante la adolescencia, es que tus ovarios liberarán óvulos. Esto quiere decir que **si tenés relaciones sexuales sin protección, un espermatozoide de tu chavo puede encontrarse con tu óvulo dando lugar al embarazo.** Para evitar que esto ocurra, debés protegerte usando correctamente métodos anticonceptivos como el implante, la inyección o las píldoras, y exigiendo a tu chavo que utilice siempre un condón.

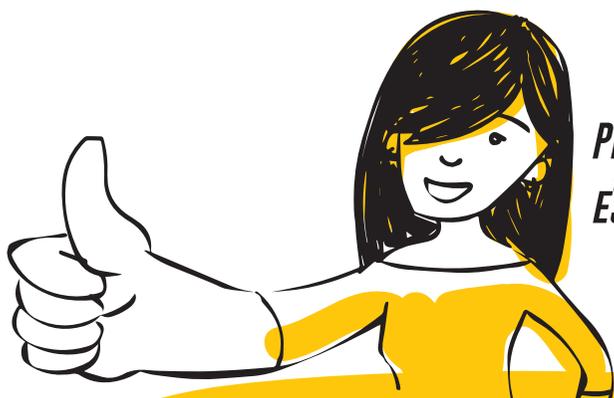
Durante la adolescencia, algunas chicas estimulan sus órganos genitales produciendo excitación. Aunque se dicen muchas cosas sobre esta práctica, como que produce locura o hace que salgan espinillas, en la actualidad los especialistas consideran que esta no produce efectos negativos en nuestra salud.

***ACUDÍ AL ESTABLECIMIENTO DE SALUD SI PRESENTÁS DOLOR, PICAZÓN, ARDOR, SECRECIONES DE COLOR ANORMAL Y DE MAL OLOR, RONCHAS, IRRITACIONES O YAGAS EN LOS GENITALES; ASÍ COMO CUALQUIER OTRO SÍNTOMA QUE TE PAREZCA FUERA DE LO COMÚN.***



**SER  
MADRE  
PUEDE  
ESPERAR**





**PREVENIR EL EMBARAZO  
EN LA ADOLESCENCIA  
ES BUENO PARA VOS. AL  
HACERLO, EVITARÁS:**

- **Poner en riesgo tu salud:** como nuestros cuerpos no están completamente desarrollados, el embarazo puede dar lugar a complicaciones en tu salud y la del bebé durante el embarazo, el parto o después del mismo.
- **Abandonar la escuela:** El embarazo puede hacer que vos y tu chavo abandonen los estudios para asumir responsabilidades para las que no están preparados.
- **Dificultades económicas:** Al no tener una formación suficiente, es posible que te veás en la necesidad de aceptar trabajos mal pagados, lo cual hará más difícil que superés la pobreza.
- **Conflictos familiares:** El embarazo en la adolescencia traerá a vos y a tu chavo, así como a sus familias, preocupación y complicaciones económicas. A menudo, esto provoca discusiones y deterioro en la relación con los padres.
- **Discriminación:** Muchas personas son discriminadas por convertirse en madres o padres a temprana edad, afectando esto su autoestima, y sus posibilidades de educación, y subsistencia.

- **Distanciarte de tus amigos:** Las nuevas responsabilidades que surgirán con la paternidad harán que ya no tengas tanto tiempo para disfrutar con tus amigos y realizar las actividades que más disfrutabas.

**Todas estas cosas harán más difícil que vos logrés tu proyecto de vida.**

La maternidad debe darse cuando hayás logrado alcanzar una madurez que te permita ser plenamente responsable del cuidado de tus hijos,

cuando hayás culminado tus estudios y cuando tengas

la oportunidad de tener un empleo digno y de percibir ingresos de forma estable.

Adicionalmente, es importante que tu cuerpo haya alcanzado la madurez plena para que el embarazo no represente un mayor riesgo para tu salud.



Aunque muchos embarazos son resultado de la violencia sexual, también ocurre que la falta de información sobre cómo prevenirlo; los mitos en torno a este tema; el que se vea normal que las personas se unan a temprana edad y el poco acceso a métodos anticonceptivos en algunas comunidades, aumentan esta problemática.

***PARA PREVENIR EL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA ES IMPORTANTE ESTAR BIEN INFORMADAS. ES DECIR, TENER INFORMACIÓN CONFIABLE Y NO CREER EN LOS MITOS O MENTIRAS QUE HAY ALREDEDOR DE ESTE TEMA.***





**A CONTINUACIÓN, TE MENCIONO ALGUNAS PREGUNTAS QUE NOS HACEMOS MUCHAS ADOLESCENTES:**

**¿ PUEDO EMBARAZARME EN MI PRIMERA RELACIÓN SEXUAL?**

**RESPUESTA**

**Sí.** El embarazo puede ocurrir siempre que un espermatozoide fecunde un óvulo, incluso si esto se da en la primera relación sexual.

**¿ PUEDO EMBARAZARME SI NO ESTOY EN MIS DÍAS FÉRTILES?**

**RESPUESTA**

**Sí.** En la Adolescencia los ciclos menstruales suelen ser irregulares y esto hace difícil saber cuándo estás en tus días fértiles. Por eso, es mejor usar los métodos para prevenir el embarazo que ofrecen en el establecimiento de salud como el implante, la inyección o las píldoras anticonceptivas.

**¿ PUEDO EVITAR EL EMBARAZO LAVANDO BIEN MI VAGINA DESPUÉS DE TENER RELACIONES SEXUALES?**

**RESPUESTA**

**No.** Aunque laves tu vagina después de la relación sexual, es posible que queden muchos espermatozoides adentro y que al encontrarse con el óvulo pueda quedar embarazada.

**¿ ES NECESARIO QUE MI CHAVO USE CONDÓN, AUNQUE YO YA ESTÉ UTILIZANDO OTRO MÉTODO ANTICONCEPTIVO?**

**RESPUESTA**

**Sí.** El condón debe usarse en toda relación sexual, aunque tú utilices otro método anticonceptivo. Recordá que el condón es el único método que ayuda a prevenir las ITS incluyendo el VIH.

**¿ PODEMOS EVITAR EL EMBARAZO SI MI CHAVO EXPULSA EL SEMEN AFUERA DE MÍ?**

**RESPUESTA**

**No.** Para tu chavo puede ser difícil saber el momento preciso en que debe retirar el pene, además, es posible que algunos espermatozoides se expulsen antes de la eyaculación y que esto ocasione el embarazo. Por eso, exigí siempre el uso del condón.

**¿SI AÚN NO HE TENIDO MI PRIMERA MENSTRUACIÓN PUEDO QUEDAR EMBARAZADA?**

**RESPUESTA**

**Sí.** Aunque no hayas tenido tu primera menstruación, puede que sí hayas tenido una ovulación, es decir, que haya un óvulo en tu cuerpo esperando a encontrarse con un espermatozoide en caso de una relación sexual sin protección.

**¿PODEMOS LAS Y LOS ADOLESCENTES USAR MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS?**

**RESPUESTA**

**Sí.** Los métodos anticonceptivos bien utilizados han demostrado ser el medio más eficaz para reducir el riesgo de embarazo en personas sexualmente activas.

Cualquier persona que goce de buena salud puede utilizar métodos anticonceptivos, incluyendo los y las adolescentes sexualmente activos. En el establecimiento de salud te brindarán toda la información relacionada con los mecanismos para prevenir un embarazo en la adolescencia.

**¿ PUEDO SOLICITAR MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS EN EL ESTABLECIMIENTO DE SALUD SI VOY SIN MIS PADRES?**

**RESPUESTA**

**Sí.** En Honduras las y los adolescentes pueden solicitar métodos anticonceptivos en los establecimientos de salud sin que deban acudir con un adulto.

**¿ PUEDO CONTROLAR LAS GANAS DE TENER RELACIONES SEXUALES?**

**RESPUESTA**

**Sí.** Todos los chicos y chicas podemos controlar nuestras emociones, incluyendo las ganas de tener relaciones sexuales. Esta habilidad se aprende y es útil especialmente cuando esas emociones pueden hacer que corramos riesgos, como cuando queremos tener relaciones sexuales y no estamos protegidos.



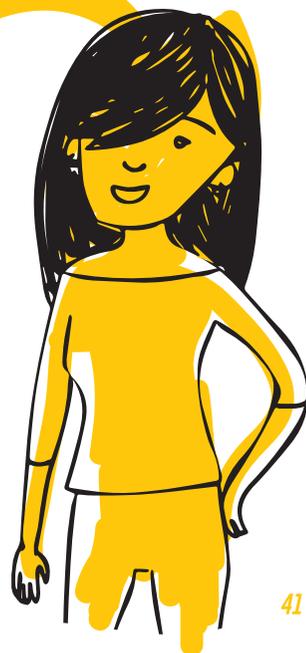
**PARA NO  
SER MADRE  
EN LA  
ADOLESCENCIA  
TENÉ EN  
CUENTA**

- Visitá el establecimiento de salud y pedí que aclaren todas tus dudas.
- Mantené una vida saludable. El consumo de alcohol o drogas puede hacer que tomés malas decisiones a la hora de ejercer tu sexualidad.
- Aprendé a decir **NO** y a hacer respetar tu decisión cuando no te sintás preparada para tener relaciones sexuales. Tu salud está primero.

# SI YA TENÉS RELACIONES **SEXUALES** **RECORDÁ**

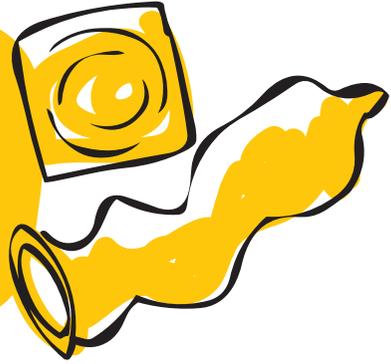
- Informate y protegete del embarazo y las ITS incluyendo el VIH.
- Visitá el establecimiento de salud con tu chavo, soliciten consejería y pidan métodos anticonceptivos.
- Aunque vos utilicés métodos anticonceptivos como el implante, la inyección o las píldoras, exigí a tu chavo que utilice siempre condón, pues es el único método que ayuda a prevenir las ITS incluyendo el VIH.

**SI ESTÁS EMBARAZADA, ALIMENTATE BIEN Y VISITÁ EL ESTABLECIMIENTO DE SALUD PARA QUE CHEQUEEN QUE TU SALUD Y LA DEL FUTURO BEBÉ ESTÁN BIEN. ES IMPORTANTE QUE VOS Y TU CHAVO TRATEN DE CONTINUAR SUS ESTUDIOS Y DE NO ABANDONAR SUS METAS. POR ÚLTIMO, CUANDO NAZCA EL BEBÉ RECORDÁ SOLICITAR CONSEJERÍA EN ANTICONCEPCIÓN PARA PREVENIR UN SEGUNDO EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA.**



Es importante que las chavas también sepamos cómo se usa correctamente un condón. De esta forma, podemos asegurarnos que nuestro chavo lo hace correctamente.

## **PASOS PARA UTILIZAR CORRECTAMENTE EL CONDÓN MASCULINO**



### **PASO 1**

Revisar la fecha de vencimiento para confirmar que el condón aún puede usarse y verificar que haya aire dentro del empaque. Si ya venció, o el empaque está roto o deteriorado, debe buscarse otro en buen estado.

### **PASO 2**

Abrir el empaque usando la yema de los dedos (no usar tijeras ni los dientes para abrirlo, ya que puede romperse el condón).

### **PASO 3**

Con el pene erecto, y antes de cualquier contacto genital, ubicar el condón en la cabeza del pene y desenrollarlo hacia la base del mismo asegurándose de dejar un espacio en la punta donde se reservará el semen al momento de eyacular (ese espacio no debe contener aire para evitar que pueda romperse durante la relación sexual).

### **PASO 4**

Tras la eyaculación, retirar el pene erecto de la vagina y proceder a retirar el condón deslizándolo desde la base del pene y procurando que no se derrame el semen.

### **PASO 5**

Envolver el condón en un trozo de papel y depositarlo en la papelería.

- **DEBE USARSE UN CONDÓN NUEVO EN CADA RELACION SEXUAL.**
- **DEBE USARSE EL CONDÓN DESDE EL PRINCIPIO HASTA EL FINAL DE LA RELACION SEXUAL.**
- **SI SE REQUIERE LUBRICANTE, UTILIZAR UNO A BASE DE AGUA PARA EVITAR QUE EL LATEX SE DETERIORE AL CONTACTO CON OTRAS SUSTANCIAS. (NO USAR CREMAS O ACEITE).**
- **NO UTILIZAR DOS CONDOMES AL MISMO TIEMPO, PUES ESTO PUEDE HACER QUE SE ROMPAN DURANTE LA RELACION SEXUAL.**

**RE  
COR  
DÁ**



**YO DECIDO  
CUMPLIR MIS  
SUEÑOS**



**COMO CHAVAS Y CHAVOS, ESTAMOS EN UNA EDAD IDEAL  
PARA COMENZAR A DECIDIR QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR EN  
LA VIDA.**

**CUANDO NOS PROPONEMOS METAS, ES MÁS FÁCIL TOMAR  
LAS DECISIONES CORRECTAS QUE NOS ACERCARÁN A  
ELLAS Y NOS ALEJARÁN DE SITUACIONES RIESGOSAS.**

Tus metas o sueños hacen parte de proyecto de vida, el cual incluye el tipo de trabajo que querés hacer en el futuro, dónde querés vivir, si querés tener tu propio negocio, los estudios que querés realizar, si querés o no casarte, tener hijos y en qué momento de tu vida; si querés aprender un idioma nuevo, o conocer otros lugares, entre muchos más.

Soñar es bonito, pero también es importante hacer lo necesario para que esos sueños se cumplan. Por eso, un proyecto de vida debe incluir, además de metas, los pasos que debés seguir para poder alcanzarlas, así como los posibles obstáculos que pueden aparecer en el camino.



**AQUÍ TE PRESENTO ESTE SENCILLO  
CUADRO EN EL QUE PODRÁS  
COMENZAR A DEFINIR TU  
PROYECTO DE VIDA.**



## **¡ YO DECIDO CUMPLIR MIS SUEÑOS**

<b>MIS SUEÑOS</b>	<b>¿ CUÁNDO LOS CUMPLIRÉ?</b>	<b>PASOS PARA CUMPLIRLOS</b>	<b>POSIBLES OBSTÁCULOS</b>

Escribí tus metas y definí cuándo querés alcanzarlas, así como lo que debés hacer para que eso ocurra y los posibles obstáculos que encontrarás en el camino.

Conservá ese papel y revisalo periódicamente analizando qué has conseguido y qué ha faltado hacer para cumplir todas tus metas. Puede que con el tiempo tus metas cambien, ¡y eso está bien! A medida que crecemos nuestros intereses cambian.

Para lograr tu proyecto de vida tené en cuenta los siguientes consejos:

## \* **EDUCATE**

En muchas comunidades, las adolescentes no completan toda la formación escolar que se necesita para tener una mejor calidad de vida en su futuro. Recordá y recordales a tus padres que entre más preparada estés, mayores oportunidades tendrás.

## \* **INFORMATE**

Hay instituciones y organizaciones que ofrecen ayudas como becas, capital semilla para negocios, etc. Averiguá si en tu comunidad hay algunas de estas instituciones.

## \* **AHORRÁ**

Aunque sea poco dinero, vos y tu familia pueden ahorrar para tu mejor futuro. Priorizá tus gastos y evitá invertir tu dinero en cosas innecesarias.

## \* **CUIDATE**

Adoptar hábitos de vida saludables y prevenir situaciones como el embarazo en la adolescencia te acercarán a la meta.

***POR ÚLTIMO, RECORDÁ QUE NO  
DEBÉS RENDIRTE. SI LUCHÁS  
CON DETERMINACIÓN Y CONTÁS  
CON EL APOYO DE TU FAMILIA,  
NADA PODRÁ DETENERTE EN EL  
CAMINO HACIA TUS SUEÑOS.***







# ***BIBLIOGRAFÍA***

- Despacho de la Primera Dama de la Nación. República de Honduras. *Plan Multisectorial para la Prevención del Embarazo en la Adolescencia*. 2015.
- EngenderHealth e International Community of Women Living with HIV/AIDS (ICW). *“Salud sexual y reproductiva para mujeres y niñas adolescentes con VIH: Manual para capacitadores y gerentes de programa”*. Nueva York y Londres. 2006.
- German Foundation for World Population. *“Sexual and Reproductive Health Training Manual for Young People”*. Addis Ababa. 2006
- Grupo Internacional de Currículo en Sexualidad y VIH. *“Un sólo currículo: Pautas y actividades para un enfoque integrado hacia la educación en sexualidad, género, VIH y derechos humanos”*. Consejo de Población. Nueva York. 2011.
- International Planned Parenthood Federation. *¿Y Entonces, qué Digo?* IPPF. Segunda edición. Nueva York. 2009.
- Instituto Promundo de Brasil, ECOS - Comunicación en Salud, Programa PAPA!, y Salud y Género, Adaptación. *“Reconociéndonos/Reconociéndolos: Manual educativo para trabajar temas de salud sexual, salud reproductiva y equidad de género con varones adolescentes y jóvenes”*. UNFPA. Chataro Editores. Primera edición. Lima, 2011.
- Ministerio de la Protección Social de la República de Colombia y UNFPA. *“Servicios de Salud Amigables para Adolescentes y Jóvenes”*. Taller Creativo de Aleida Sánchez B. Ltda. Segunda edición. Bogotá. 2008.

- Morán, Carolina, Deysi, Nájera, Lidia, Lemus. *“Módulos para Talleres de Capacitación sobre Adolescencia y Juventud, Sexualidad y Salud Sexual y Reproductiva y Derechos Reproductivos, con énfasis en la prevención del VIH y la Equidad de Género”*. Procuraduría para la Defensa de los Derechos Humanos. Graficolor S.A de C.V. San Salvador. 2010.
- *Política Nacional de Salud Sexual y Reproductiva*. República de Honduras. 2016.
- Ramos, Valeria. *“XX Técnicas Grupales para el Trabajo en Sexualidad con Adolescentes y Jóvenes”*. UNFPA. Montevideo. Cilgraf. 2011.
- Rodríguez, Betty. Marta, Bueso. *“Guías Metodológicas Cuidando mi Salud y mi Vida” (Módulos I, II, III y IV)*. Secretaría de Estado en el Despacho de Educación. Segunda edición. Tegucigalpa. 2015.
- Rossi, Diego. Beatriz, Abero, Yannine, Benitez, Roxana, Piñeyro, Ma. Del Carmen, Aranda. *“Está Bueno Conversar”*. Administración Nacional de Educación Pública Montevideo. 2014.
- Secretaría de Salud *“Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes de Honduras – ENAPREAH”*. Imprenta Honduras. Primera edición. Tegucigalpa. 2012.
- UNESCO. *“Declaración Ministerial Prevenir con Educación”*. México. 2008
- UNESCO. *“Orientaciones Técnicas Internacionales sobre Educación Sexual”*. UNESCO. Paris. 2010.



ADOLESCENTES  
QUE SUEÑAN  
FAMILIAS  
QUE APUYAN

Cuadernillo para  
**¡Chavas  
como VOS!**

