

Programa virtual para la formación de promotoras(es) comunitarias(os) para la prevención de embarazo en adolescentes, Jalisco

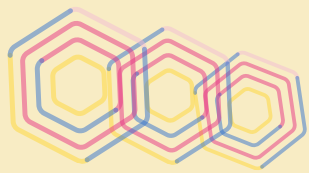
#PromociónAdolescente



Este programa se realiza con recursos públicos de los programas de:



Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos al desarrollo social.



Presentación

¿Has pensado en tu capacidad de decisión para construir el futuro que deseas? Las decisiones que tomas cada día contribuyen a construir el tipo de persona que deseas ser y las metas que quieres alcanzar, desde ir a la escuela, utilizar o no el transporte público, salir con tus amigas/os, elegir qué estudiar, elegir a tu pareja o decidir estar soltera/o, ahorra para el futuro... todos los días, a cada momento, estás frente a la oportunidad de elegir lo que deseas para ti y tus seres queridos.

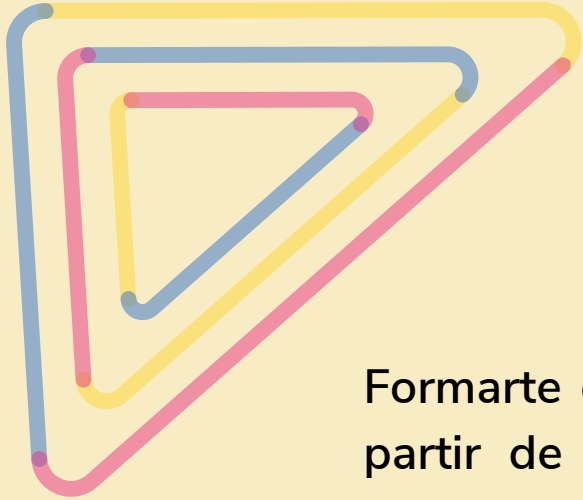
¿Has reflexionado sobre cuál podría ser tu proyecto de vida? ¿acerca de cómo todas las decisiones que debes tomar día a día?

Desde ir a la escuela, utilizar o no el transporte público, salir con tus amigas/os, elegir qué estudiar, elegir a tu pareja o decidir estar soltera/o, ahorra para el futuro... todos los días, a cada momento, estás frente a la oportunidad de elegir lo que deseas para ti y tus seres queridos.

Queremos invitarte a que conozcas, reflexiones y elijas de entre las diversas opciones que se te presentan en tu futuro inmediato con respecto al ejercicio de tu sexualidad desde un enfoque de género, inclusión y derechos humanos e intercultural. Confiamos en tu criterio para informarte al elegir y tomar tus propias decisiones, pero también en tu interés por informarte y ejercer informada y responsablemente tu sexualidad para construir y encaminar tu proyecto de vida.

Agradecemos tu participación en esta aula virtual y esperamos que te sea de gran utilidad en tu camino hacia el futuro que deseas alcanzar.

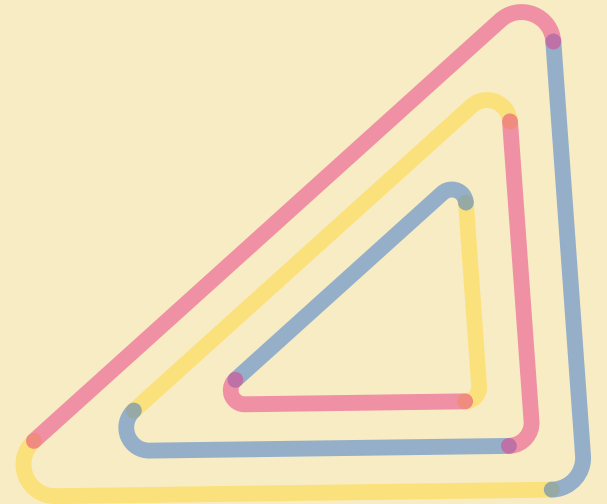
Nota: Al finalizar el curso y completar correctamente todos los cuestionarios se te proporcionará un reconocimiento. Recuerda verificar que tu nombre esté bien escrito porque con este recibirás tu reconocimiento por participar.

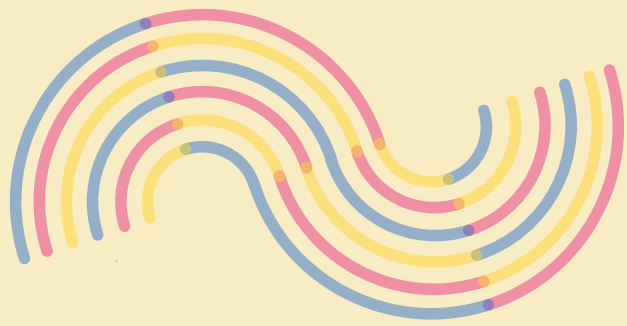


Objetivo del aula:

Formarte como promotor/a comunitaria en la prevención de embarazo adolescente, a partir de desarrollar habilidades personales; darte acceso a información científica, objetiva y actualizada y; que conozcas tus derechos.

¡Empodérate como agente de cambio en tu entorno!





Metodología:

Por su parte, el contenido de los módulos está elaborado con apoyo de la información disponible en el portal web de la iniciativa “Escoge cuidarte y conoce tus opciones” (<https://escogecuidarte.jalisco.gob.mx/>) del Gobierno de Jalisco, documentación especializada sobre la temática del aula y la experiencia e investigación de la asociación respecto la promoción de agencia y empoderamiento de las adolescentes.

Asimismo, el diseño de contenido para el aula virtual se basa en la batería temática y perspectiva propuestos de acuerdo con el rango etario de 15 a 19 años, del modelo presentado por UNESCO en 2018 “Orientación técnica internacional sobre educación sexual. Un enfoque basado en la evidencia” (UNESCO, 2018), así como la Guía Metodológica para fortalecer la gestión de acciones de educación integral de la sexualidad en los niveles estatales y municipales, elaborada por UNFPA (2015). También se utiliza un lenguaje incluyente hacia las y los adolescentes, en términos de género y generacionales, promoviendo su capacidad de agencia, esto es, concientizándolos sobre su derecho y la importancia que tomes tus propias decisiones.



Módulo I. Educación Integral en Sexualidad

- 1.1 ¿Qué entendemos por sexualidad, sexo y género?
- 1.2 Infecciones de transmisión sexual y métodos anticonceptivos
- 1.3 Relaciones afectivas y amor romántico

Módulo II. Conozcamos nuestros derechos

- 2.1 ¿Qué son los derechos humanos?
- 2.2 Derechos de los pueblos indígenas
- 2.3 Derechos sexuales y reproductivos

Módulo III. ¿Quién está a cargo de mi futuro?

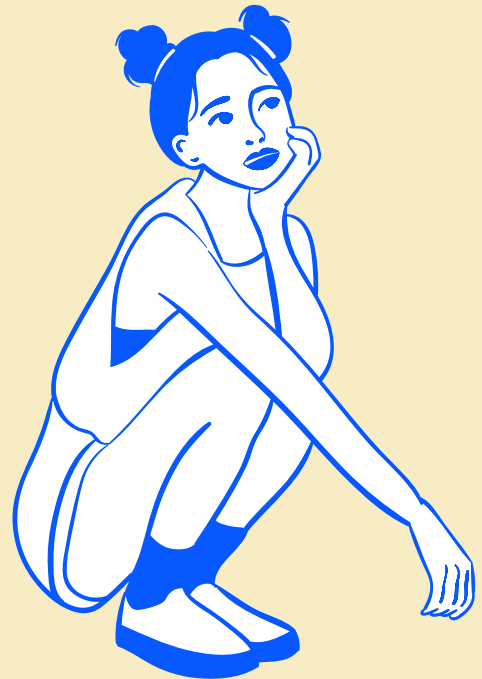
- 3.1 Capacidad de agencia
- 3.2 Proyecto de vida

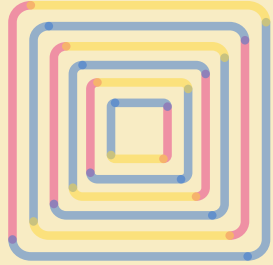
Módulo IV. Vivamos sin violencia

- 4.1 Roles y estereotipos de género
- 4.2 ¿Qué es la violencia de género?
- 4.3 Consentimiento: "Si no te dice que Sí, es NO"

Módulo V. Cambiemos nuestras dinámicas

- 5.1 Empoderamiento femenino
- 5.2 Nuevas masculinidades





Módulo I. Educación Integral en Sexualidad





Objetivo general:

Identificar los elementos que conforman la sexualidad, así como la importancia del uso correcto de métodos de prevención de infecciones de transmisión sexual y métodos anticonceptivos en conjunto con el desarrollo de relaciones afectivas sanas.





La educación integral en sexualidad (EIC) es un proceso de enseñanza y aprendizaje cuyo propósito es dotar a niñas, niños y adolescentes de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que los empoderarán para disfrutar de su sexualidad en un esquema de salud, bienestar y dignidad.

La base de la EIC es el reconocimiento de que la sexualidad conjuga factores multidimensionales y forma parte de nuestro desarrollo integral como personal.

EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD

Es un proceso de enseñanza y aprendizaje cuyo propósito es dotar a niñas, niños y adolescentes de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que los empoderarán para disfrutar de su sexualidad en un esquema de salud, bienestar y dignidad.

La educación en sexualidad brinda a la persona la oportunidad de explorar sus propios valores y actitudes y desarrollar habilidades de comunicación, toma de decisiones y reducción de riesgos respecto de muchos aspectos de la sexualidad.



La base de la EIS es el reconocimiento de que la sexualidad conjuga factores multidimensionales y forma parte de nuestro desarrollo integral como personal.

Fuente: UNESCO, "Educación Integral de la Sexualidad: Conceptos, enfoques y competencias". Disponible en: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232800>.

UNESCO, "Por qué es importante la educación integral en sexualidad", 15 de febrero de 2018. Disponible en: shorturl.at/deDHS

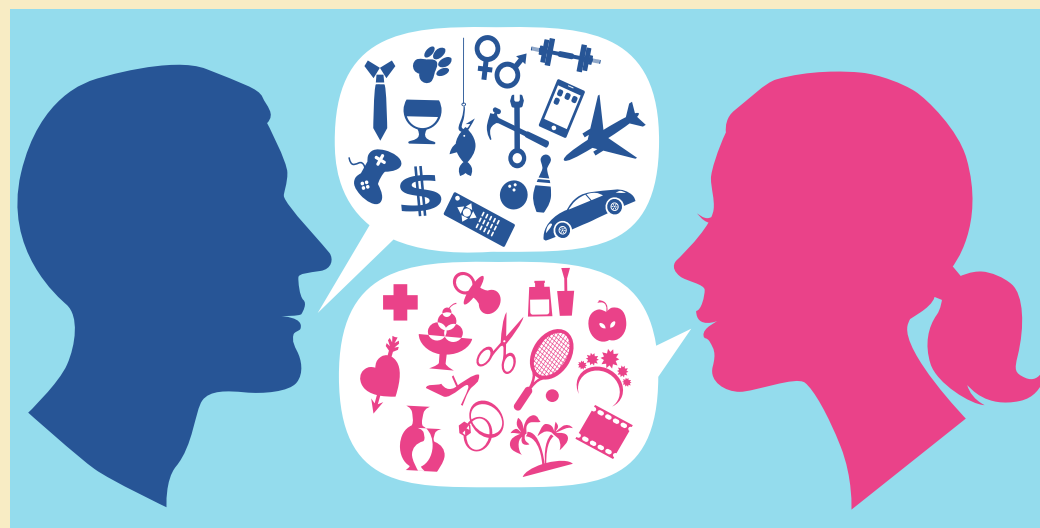


Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres





¿Qué entendemos por sexualidad, sexo y género?





En pocas ocasiones nos detenemos a pensar en qué significa la sexualidad y reflexionamos sobre lo que está detrás de nuestros deseos, las actitudes que adoptamos, los valores, roles y estereotipos que aprendimos a lo largo de nuestra vida y que definen nuestra concepción acerca de las relaciones, el placer y el afecto.

La **sexualidad** es un ámbito de nuestra vida en constante cambio (Vidaña, 2002: 39) y está presente desde que nacemos, sin embargo, se manifiesta de manera diferente a lo largo de nuestra vida; no sólo se refiere a las relaciones sexuales, sino que abarca más elementos que nos definen como seres humanos.



Además de incluir estos elementos (género, sexo, reproducción, identidad de sexo, reproducción, identidad de género, vinculación afectiva, erotismo, orientación sexual y placer), la sexualidad es influida por elementos dados en el contexto en que nos desarrollamos, como biológicos, psicológicos, sociológicos, espirituales, religiosos, socioeconómicos, culturales y éticos.

Por esto, es importante comprender que la concepción que tienes con respecto a la sexualidad puede reflexionarse, criticarse e inclusive, modificarse de sociedad a sociedad.





Como pudimos observar la sexualidad es una esfera que abarca una serie de elementos, entre los que se encuentra el sexo. Podemos comenzar a distinguir que son dos conceptos distintos y es importante tenerlo presente.

Por otra parte, el sexo se refiere al conjunto de diferencias biológicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos que los definen como hombres o mujeres, por ejemplo, que los hombres tienen pene y las mujeres vagina. El concepto de sexo incluye la diversidad evidente de sus órganos genitales externos e internos, las particularidades endocrinas que las sustentan y las diferencias relativas a la función de la procreación.



El sexo determina los caracteres sexuales primarios.

Las mujeres tiene ovarios que producen óvulos y los hombres tienen testículos que producen espermatozoides.

El sexo determina los caracteres sexuales secundarios.

A las mujeres se les ensancha la cadera durante la pubertad.

A los hombres se les ensancha la espalda.

Nadie elige ser mujer u hombre.

Es algo denominado por fórmulas cromosómicas.



**Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres**





RECORDEMOS:



El sexo solamente hace referencia a la diferencia entre hombres y mujeres a partir de sus características físicas, biológicas y anatómicas.

No se relaciona con factores culturales, sociales, religiosos ni contextuales.



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres





Mientras que sexo se refiere al conjunto de características biológicas y anatómicas, el género es la suma de valores, actitudes, papeles, prácticas o características culturales basadas en el sexo. Son construcciones socioculturales que pueden modificarse, dado que son aprendidas. En el módulo V profundizaremos en el tema de estereotipos y roles de género.

Es importante tener en mente esta diferenciación y apreciar que el género es un conjunto de ideas formadas socialmente en torno a lo que es “femenino” o “masculino” (por ejemplo, catalogar el color rosa como femenino y el azul como masculino).



EJEMPLOS:



Débil, sumisa, temerosa y cuidadora.



Fuerte, mujeriego, proveedor y violento.



 Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres





Como veremos en el Módulo V, algunas de estas ideas pueden limitar el desarrollo y ejercicio pleno de la sexualidad de una persona. Como punto de partida, podemos comenzar a apreciar que estas ideas en torno al género pueden cambiar, debemos recordar nuestra capacidad de agencia reflexionar y cuestionar lo que creamos que afecta nuestro desarrollo.



DIFERENCIA ENTRE SEXO Y GÉNERO

Podemos esquematizar la diferencia entre estos conceptos de la siguiente manera:

SEXO		GÉNERO	
Mujer	Hombre	Femenino	Masculino
Concibe	Fecunda	Reproductivo	Productivo
Natural / Se nace		Sociocultural / Se hace	
Diferencias biológicas		Relaciones (hombres y mujeres)	
No cambia		Pueden cambiar	

Fuente: Inmujeres, El ABC de Género en la Administración Pública, Inmujeres - PNUD, México, 2004, p. 15.



 **Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres**





Otros elemento que forman parte de la sexualidad son:

DIVERSIDAD SEXUAL

Existen diferentes formas de vivir, concebir y disfrutar la sexualidad. Cada persona decide cómo y con quién relacionarse y satisfacerse. Esto implica el reconocimiento y aceptación de las distintas maneras de ejercer la sexualidad, todas respetables y dignas.

ORIENTACIÓN SEXUAL

La orientación sexual se refiere a la atracción física, romántica o emocional de una persona por otras personas. Todo el mundo tiene una orientación sexual, que es integral a la identidad de la persona y que no guarda relación con la identidad de género o las características sexuales.

Heterosexual: persona que se siente atraída hacia personas de un sexo distinto al suyo.

Homosexual: persona que se siente atraída hacia personas de su mismo sexo. Es decir, los hombres gay y las mujeres lesbianas.

Bisexual: persona que se siente atraída hacia personas del mismo sexo o de un sexo distinto.

IDENTIDAD DE GÉNERO

La identidad de género refleja un sentido profundo y experimentado del propio género de la persona. Todo el mundo tiene una identidad de género que es integral a su identidad en sentido general y que suele estar en consonancia con el sexo que se le asignó al nacer. No es lo mismo que la orientación sexual o las características sexuales.

Cisgénero: es un término utilizado para describir a personas cuya percepción de su propio género coincide con el que se les asignó al nacer.

Transgénero (a veces simplemente trans): es un término comodín que se utiliza para describir a una amplia gama de identidades, cuya apariencia y características se perciben como de género atípico y que no se sienten identificados con el sexo que se les asignó al nacer.

EXPRESIÓN DE GÉNERO

Es la forma en que manifestamos nuestro género mediante nuestro comportamiento y nuestra apariencia. Para muchas personas, se ajusta a las ideas que la sociedad considera apropiadas para su género, mientras que para otras no. La expresión de género de una persona no siempre está vinculada con su sexo biológico, su identidad de género o su orientación sexual.

Femenina: presentación externa de una persona, que comprende estilo personal, vestimenta, peinado y lenguaje corporal asociado al género femenino.

Masculina: presentación externa de una persona, que comprende estilo personal, vestimenta, peinado y lenguaje corporal asociado al género masculino.

Andrógina: combinación de rasgos masculinos y femeninos.

Fuente: ACNUDH, Libres e iguales. DEFINITIONS. Disponible en: <https://www.unfe.org/definitions/>



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres





¡ALLÁ VAMOS!

#PromociónAdolescente

Te proponemos conocer el video “Mitos sobre la sexualidad”, disponible en:

<https://youtu.be/OwGqgXSLGXk>.

★ Difúndelo entre tus amigas/os y compañeras/os con quienes puedas comentarlo.

★ Te invitamos a reflexionar sobre estos mitos: ¿qué piensas sobre ellos? ¿tú que mensajes has recibido acerca de la sexualidad? ¿estás de acuerdo con esos mensajes? ¿cómo te hacen sentir?.

¡No olvides usar el hashtag #PromociónAdolescente!
Al completar todas las actividades podrás recibir una sorpresa.



Infecciones de transmisión sexual y métodos anticonceptivos





Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son padecimientos infecciosos que se transmiten principalmente por contacto sexual. De forma específica, las formas de transmisión son:

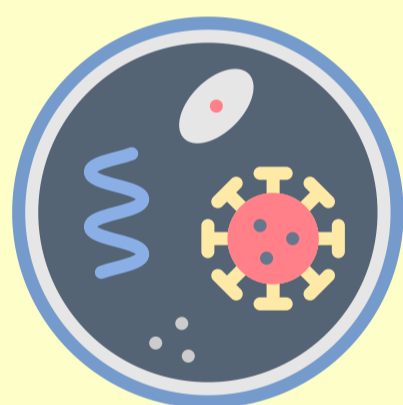
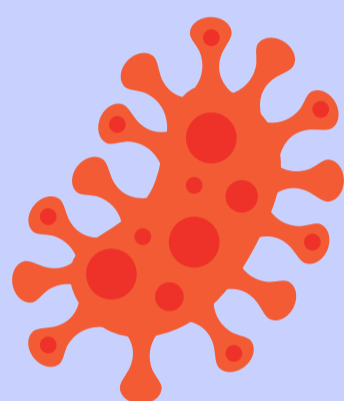
- Cualquier intercambio de líquidos corporales (sangre, semen y fluidos vaginales).
- Coito vaginal o anal y el sexo oral.
- De la madre al feto: una madre infectada con el VIH puede contagiar durante el embarazo, el parto y poco después del parto cuando lo amamanta.

Todas las conductas sexuales que involucran contacto genital sin protección con otra persona o con los fluidos de los genitales de ésta se consideran como factor de riesgo para la adquisición de ITS.

INFECCIONES DE TRASMISIÓN SEXUAL (ITS)

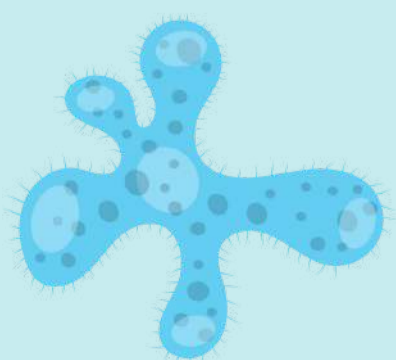
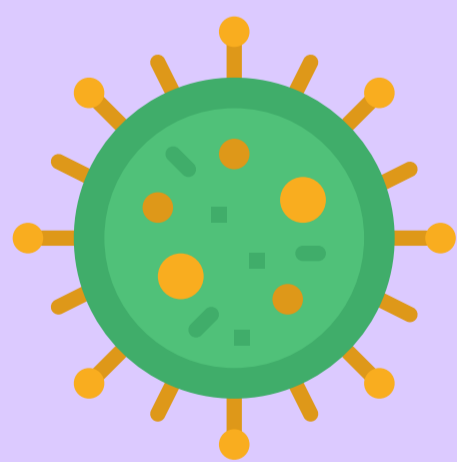
Las ITS, pueden ser ocasionadas por bacterias, parásitos, virus u hongos.

Bacterias: Por lo general son infecciones aparatosas cuyos síntomas se presentan al poco tiempo de la infección. Con el tratamiento adecuado se eliminan al 100%. El no protegerse puede causar reinfecciones.



Parásitos: Al igual que las infecciones bacterianas, presentan síntomas que desaparecen con tratamiento.

Virales: Infecciones asintomáticas, por mucho tiempo la gente vive sin saber que está infectada de un virus. No existe cura para este tipo de infecciones, pero hay tratamientos que controlan el avance de la enfermedad.



Hongos: Infecciones que no son exclusivamente sexuales, también tienen cura con tratamiento adecuado.

Fuente: Cigna, Infecciones de Transmisión Sexual. Disponible en: <https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/temas-de-salud/infecciones-de-transmision-sexual-stdis-xto>



Cualquier persona que tenga una vida sexual activa puede contraer este tipo de infecciones. Por esto, es importante que al tener relaciones sexuales, utilicemos métodos de protección como el condón, además de que con ello también podemos evitar un embarazo no deseado.

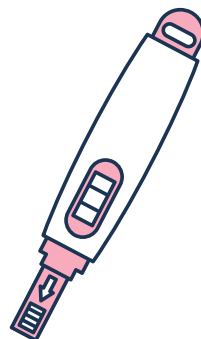
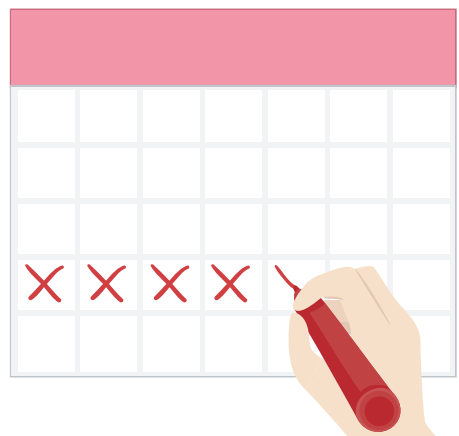
Aquí puedes consultar las características de las ETS más comunes e información adicional:

Cigna, Infecciones de Transmisión Sexual. Disponible en:
<https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/temas-de-salud/infecciones-de-transmision-sexual-stdis>



Embarazo en la adolescencia

Tener un embarazo en una edad temprana, es determinante para tu desarrollo y plan de vida. Como observamos en el apartado anterior, las relaciones sexuales sin los cuidados adecuados pueden tener graves consecuencias en tu salud, de igual modo, el embarazo puede tener serias repercusiones en tu salud debido a que tu cuerpo aún se encuentra en una etapa de desarrollo; además de que puede afectar tu proyecto de vida.





Te invitamos a ver el video:

Ciudadanía para la Integración social, “Momentos en la vida-Hacia el ejercicio de una sexualidad informada y responsable”, Video ganador del 1er concurso: “Hacia una sexualidad informada y responsable”, elaborado por Brenda Hernández Maya, alumna de primer semestre del CONALEP Plantel Iztapalapa I., 2017. Disponible en: https://youtu.be/_2pjxn61s-w



Sin una planificación para ofrecerle al nuevo ser lo que necesita, puede convertirse en una seria dificultad a nivel individual, de pareja y social; es decir, un embarazo no planeado influye en tu proyecto de vida y también impacta en tu entorno inmediato pues ante esta situación es posible que requieras del respaldo de tu mamá, tu papá o familiares cercanos.

Como parte de tu proyecto de vida es importante decidir cuándo deseas formar una familia o si sólo no lo deseas por ahora, para que en el momento en que la comiences sea una experiencia que te enriquezca.

Esa decisión es uno de tus derechos, pero también una responsabilidad relacionada con tu plan de vida.



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres





De acuerdo con la Estrategia para la prevención de embarazo 2019 (ENAPEA, 2019: 15): el embarazo temprano aumenta la posibilidad de riesgo de morir por causas relacionadas con el parto o el embarazo; además, cuatro de cada 10 mujeres adolescentes que se embarazan dejan la escuela.



Asimismo, debemos tener presente que seamos hombre o mujer, la prevención de un embarazo es responsabilidad de las dos partes y, por ello, ambas partes debemos informarnos sobre métodos preventivos.



¡ALLÁ VAMOS!

#PromociónAdolescente

- ★ Identifica a una persona de tu entorno que sea o haya sido madre/padre a una edad temprana, e intenta charlar con ella/él acerca de su experiencia como madre/padre de familia ¿qué retos ha tenido que enfrentar? ¿si ha recibido ayuda? ¿de quién?
- ★ Comparte tus reflexiones acerca de los retos que enfrentarías si estuvieras en su lugar y cómo cambiaría tu relación con tu entorno.

¡No olvides usar el hashtag #PromociónAdolescente!
Quien tenga la mayor difusión de sus actividades recibirá una sorpresa.



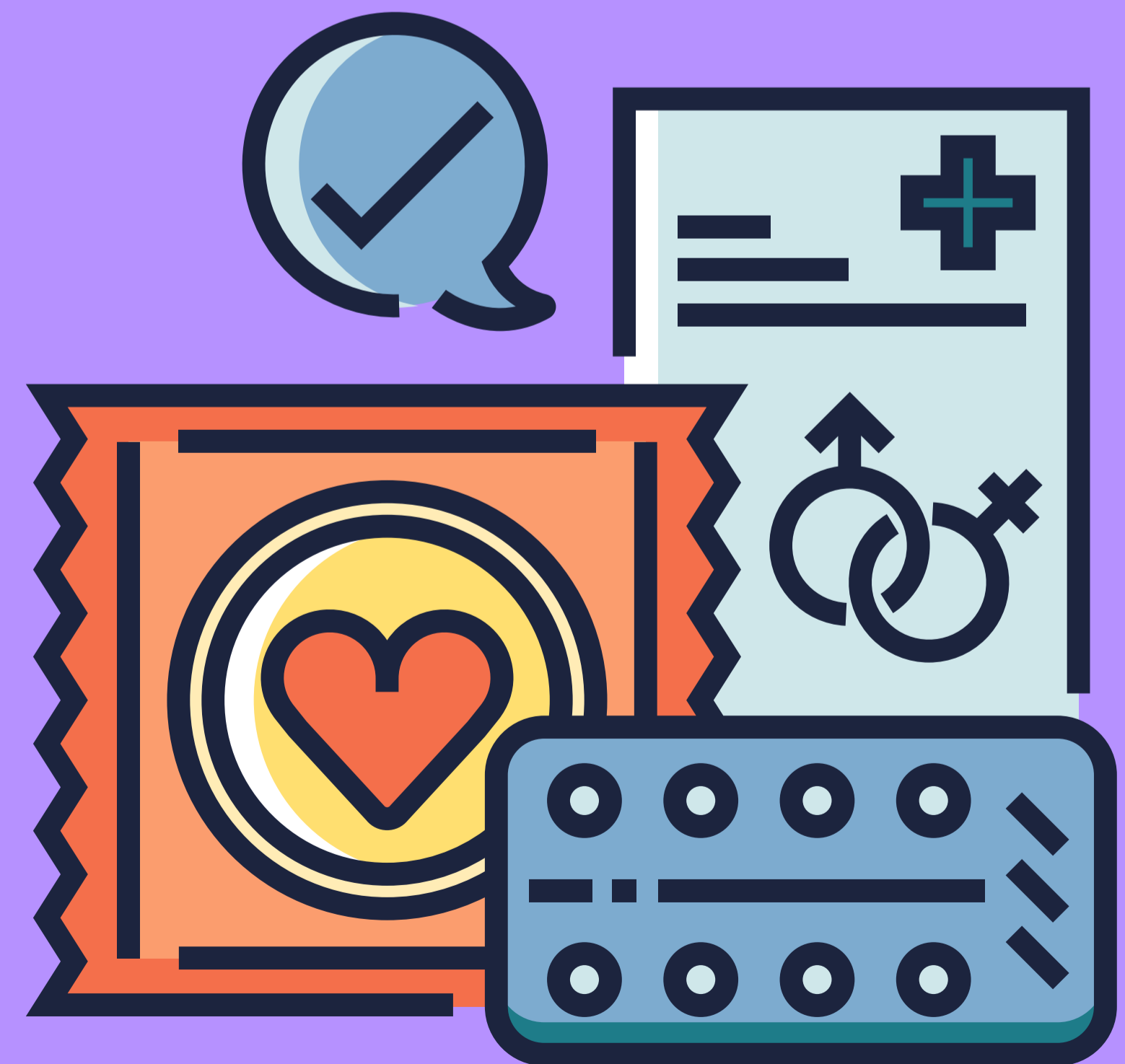
¿Cómo me puedo proteger de una ITS o prevenir un embarazo no planeado?

Existen diversos tipos de métodos anticonceptivos que permiten prevenir un embarazo; sin embargo, solamente el condón, ya sea masculino o femenino, ayuda a prevenir las ITS, además de ser un método efectivo para evitar embarazos no deseados si se utilizan de forma correcta, tiene una efectividad de entre el 85% al 95% (IMSS).

Te invitamos a ver el video:

UNASSE A.C., “Condón Masculino / Condón Femenino”, 2019. Disponible en:
https://www.youtube.com/watch?v=yiWTWgiEB_k

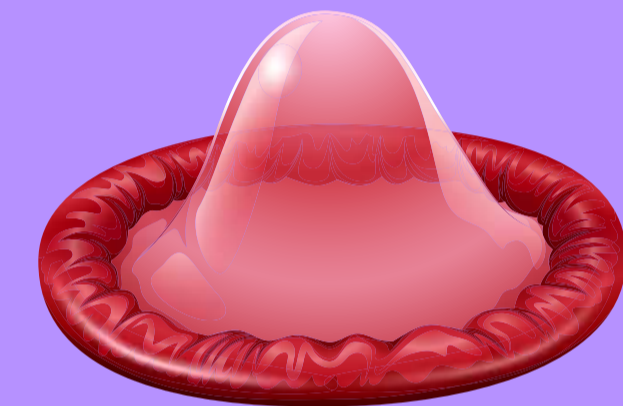
MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



Método

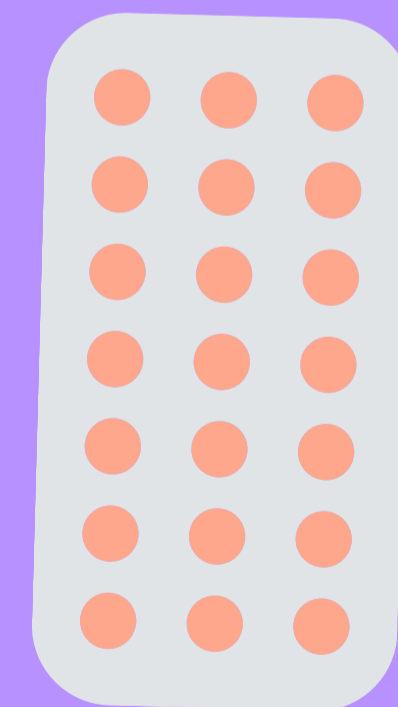
Efectividad

Condón masculino: Funda de látex o poliuterano que se coloca en el pene erecto antes de la penetración, impide el paso de los espermatozoides a la vagina. Protege además de enfermedades de transmisión sexual, incluyendo VIH-SIDA.



85%

Pastillas anticonceptivas: Existen dos presentaciones (una de toma diariamente durante 28 días y otra se toma diariamente durante 21 días, luego se suspende por 7 días y se vuelve a tomar en el día 8).



98%

SI LA OLVIDAS: Tomar un día (toma dos juntas al día siguiente lo más temprano posible. Tomar dos días seguidos (toma dos pastillas juntas los dos días siguientes lo más temprano posible. Tomar tres días seguidos (utiliza otro método con o el condón).

Método

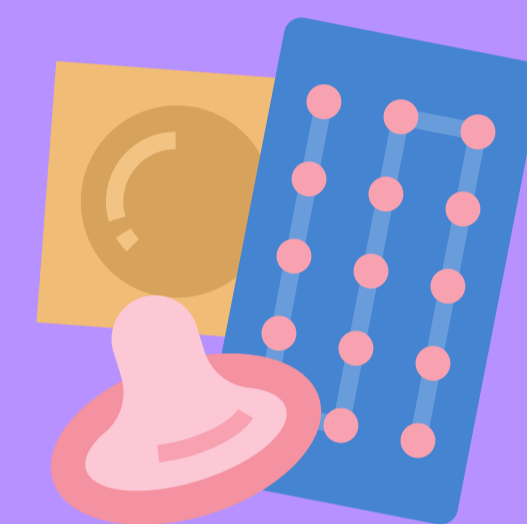
Efectividad

Doble protección: Condón masculino + Métodos anticonceptivos de larga duración (pastillas anticonceptivas, DIU, parche, etc.). La pareja puede usar simultáneamente el condón y las pastillas anticonceptivas.

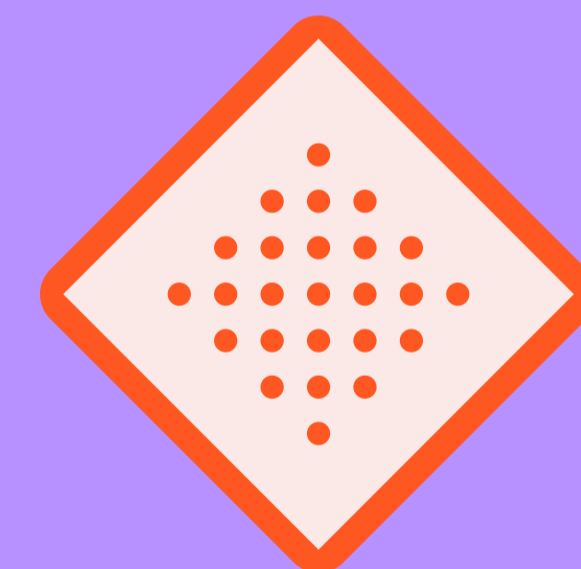
Parche anticonceptivo: Pequeño cuadro de plástico que va adherido en la espalda, brazo o ingle para evitar el embarazo.

Inyecciones anticonceptivas: Hormonas inyectables que impiden la ovulación e impiden el embarazo.

Implante subdérmico: Varilla flexible que personal de salud coloca bajo la piel, inhibe la ovulación e impide el embarazo.



99%



95%



99%



99%

Método

Efectividad

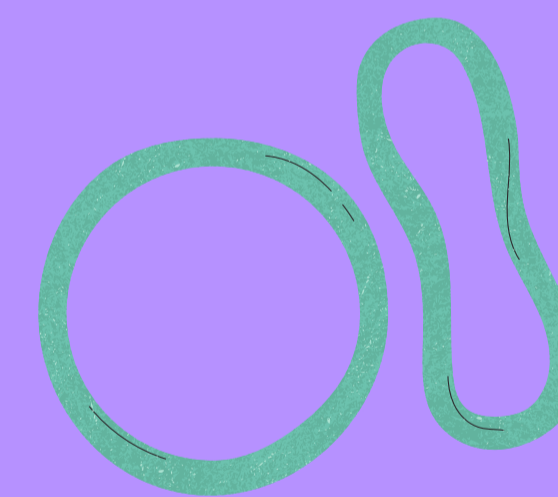
Condón femenino: Funda transparente de látex , poliuterano que cubre el interior de la vagina. Impide el encuentro del espermatozoide y del óvulo. Protege además de las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/SIDA.

Anillo vaginal: Aro flexible y blando que mide 5 cm, contiene hormonas que inhiben la ovulación e impiden el embarazo.

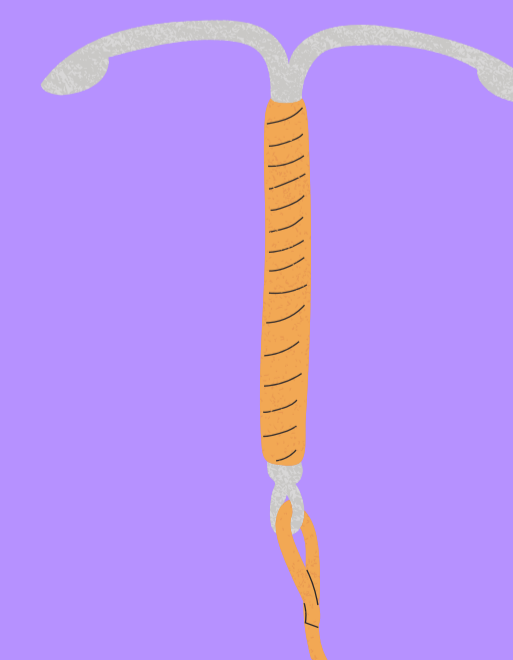
Dispositivo intrauterino DIU: Es un pequeño aparato de plástico en forma de T, cubierta de alambre de cobre que se coloca en el útero de la mujer, impidiendo que el óvulo y el espermatozoide se encuentren.



85%



90%



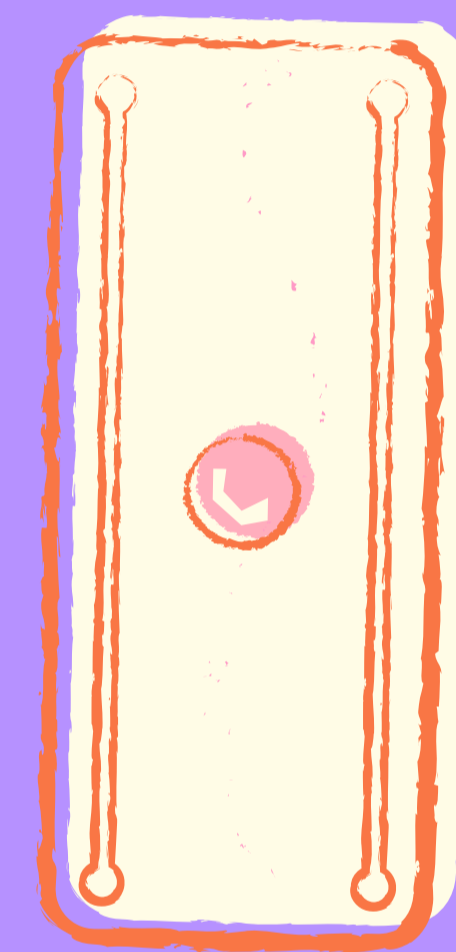
95%

Método

Pastillas de anticoncepción de emergencia (PAE): Evita embarazos no deseados después de haber tenido relaciones sexuales no planeadas y no protegidas. Se puede utilizar en caso de: relación sexual forzada, ruptura del condón, olvido de la toma de pastilla anticonceptiva, o por no haber utilizado algún método anticonceptivo.

La presentación de una dosis debe tomarse lo antes posible dentro de las primeras 72 hrs después de la relación sexual no protegida. En presentación de dos dosis la pastilla debe tomarse lo antes posible dentro de las primeras 72 hrs después de la relación sexual no protegida, y la segunda 12 horas después de la primera pastilla-

Efectividad



75%

Fuente: Secretaría de las Mujeres, “#YoDecido Métodos anticonceptivos”, Estrategia #YoDecidoMiFuturo, Gobierno de la CDMX, 2019. Disponible en: <https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/yo-decido-mi-futuro>



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres





Para tomar una decisión acerca de qué método anticonceptivo utilizar es recomendable acudir con personal de salud capacitado, hay espacios especializados y amigables para ti, a los que puedes acercarte de forma gratuita, para que valore tu situación clínica y condiciones para utilizar cualquiera de estos métodos.

Te sugerimos los siguientes espacios a los que puedes acercarte para recibir esta orientación:

-UNFPA, Mirada Joven, “Directorio de servicios amigables”. Disponible en:

<https://miradajoven.org/servicios-amigables>

-Directorio de centros de atención en Jalisco. Disponible en:

<https://escogecuidarte.jalisco.gob.mx/directorio>



¡ALLÁ VAMOS!

#PromociónAdolescente

- ★ Ingresa a los directorios que te compartimos e identifica cuál es el más cercano a ti.
- ★ Te invitamos a acercarte ¡Que no te de pena! Y consultar qué tipo de servicios ofrecen a jóvenes como tú, acerca de la salud sexual y reproductiva.
- ★ Compártenos cuál fue tu experiencia.

¡No olvides usar el hashtag #PromociónAdolescente!
Quien tenga la mayor difusión de sus actividades recibirá una sorpresa.

Relaciones afectivas y amor romántico





Como te comentamos anteriormente, cuando hablamos sobre sexualidad no nos estamos remitiendo únicamente a las relaciones sexuales entre personas, las cuales si bien forman parte de este concepto y son una de las experiencias más significativas que nos constituyen como seres humanos, comprenden un universo más amplio de emociones, situaciones, sentimientos, creencias, opiniones y contexto personal, social y cultural.

La sexualidad también comprende el ámbito de las relaciones afectivas, no solamente como parte de nuestro cuidado, crecimiento y reproducción, sino considerando el desarrollo de afectos por otras personas que, en la mayor de las ocasiones, se relaciona con sentimientos como el amor.

¿SEXUALIDAD = RELACIONES SEXUALES?

**Las relaciones sexuales
forman parte de la sexualidad,
pero no lo son todo.**

La sexualidad es una
necesidad inseparable de
nuestra vida cotidiana, no
importando si somos hombre
o mujer pues, al ser una
necesidad humana
indispensable, también forma
parte de nuestros derechos.



El desarrollo pleno de la sexualidad se relaciona con la satisfacción de las necesidades fundamentales que tenemos los seres humanos, entre las que se encuentra:

- El deseo de placer.
- La intimidad.
- La expresión de emociones como placer, ternura, amor, experimentación y celos.



Fuente: Mexfam, Manual para trabajar el laminógrafo de Derechos Sexuales y Reproductivos de las y los adolescentes jóvenes, Mexfam Afuentes A.C., 2011, p. 21.

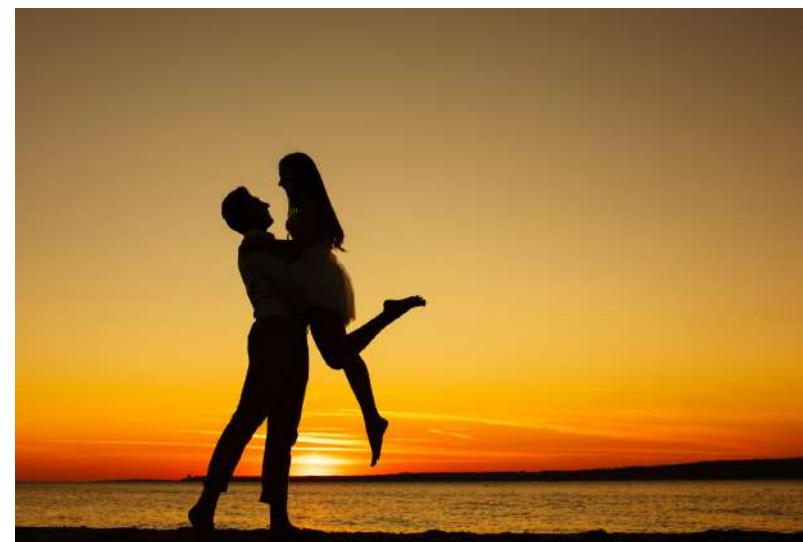


Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres





Aprendemos a amar de acuerdo con la cultura en la que nos desarrollamos y a la que pertenecemos; de tal forma, la moral, las costumbres y los roles/estereotipos, así como los prejuicios e idealizaciones contenidas en el cine, la música, la televisión, Internet, redes sociales, en nuestros hogares y la escuela, moldean nuestro modelo de amor.





Como parte de nuestra cultura, hemos aprendido a valorar y desarrollar el modelo de amor romántico, en el cual se reproducen diversos roles y estereotipos de género; en primera instancia, desde el reconocimiento de que el único tipo de relación aceptable es el de hombre – mujer, hasta cuestiones mucho más sutiles como las características que se asigna a las mujeres en dicha relación: ser frágiles, sumisas, delicadas, indefensas y dependientes, a la espera de un caballero azul que las rescate de todos sus males.





Como parte de los mitos relacionados con el amor romántico, se encuentran:

Características del amor romántico

"Entrega total" a la otra persona

Idealizar a la otra persona.

Depender de la otra persona y adaptarse a ella

Desesperar ante la sola idea de que la persona amada se vaya.

Vivir solamente por el encuentro con la otra persona

Estar todo el tiempo con la otra persona

Perdonar y justificar todo el nombre del amor

Sentir que nada vale tanto como la relación

Fuente: Marroquí, M; Cervera, P; Interiorización de los falsos mitos del amor romántico en jóvenes, Reidocrea, vol. 3. art. 20. Disponible en <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/32269/ReiDoCrea-Vol.3-Art.20-Marroqui-Cervera.pdf?sequence=1>



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres





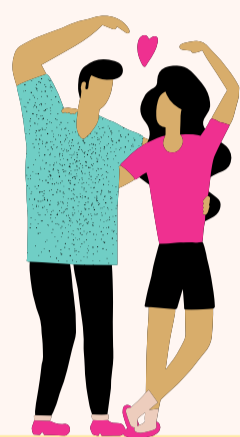
Es importante reconocer estas características del amor romántico y de las relaciones enfermizas, pero no es suficiente. Desafiar las concepciones tradicionales y desarrollar relaciones sanas, en un marco de comprensión, respeto, amor y consentimiento es fundamental para poder ejercer de forma integral nuestra sexualidad.

RELACIONES SANAS

CARACTERÍSTICAS

VARIAS VISIONES DE AMOR

Cada persona asienta las bases de sus relaciones. No hay un solo modelo de amor.



RESPECTO MUTUO

No reproducir modelos de sumisión/dominación y fomentar relaciones igualitarias.

LIBERTAD

Ser libres para elegir lo que se quiere en cada momento, de forma igualitaria.

INDEPENDENCIA

Cada persona es diferente; en ocasiones comparten actividades, pero en otras pueden hacerlas con otras personas o en soledad.

AUTONOMÍA

Cada persona debe tener la autonomía para decidir qué quiere, cómo lo quiere y cuándo lo quiere.



CORRESPONSABILIDAD

Que ambas partes asuman una responsabilidad equitativa en las actividades que realizan.



EMPATÍA

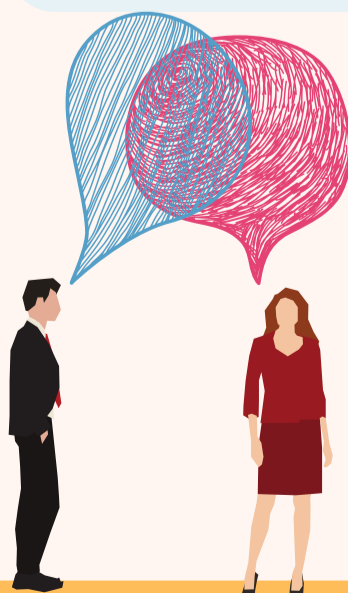
Capacidad de ponerse en los zapatos de la otra persona para entender sus opiniones y acciones.

IGUALDAD

Asumir el compromiso de que ninguna de las personas es más que la otra.

EQUIDAD

Principio ético o de justicia en la igualdad, vinculado con la justicia social al desafiar los roles y estereotipos de género.



COMUNICACIÓN ASERTIVA

Forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada para comunicar nuestras ideas, sentimientos y defender nuestros derechos.

Fuente: Elaboración propia con base en Consejo de la Juventud de Navarra, Guía de buenos amores para fomentar el buen trato y prevenir la violencia de género en el noviazgo entre jóvenes, CJN NGK, Navarra, 2011, pp. 11 - 12.



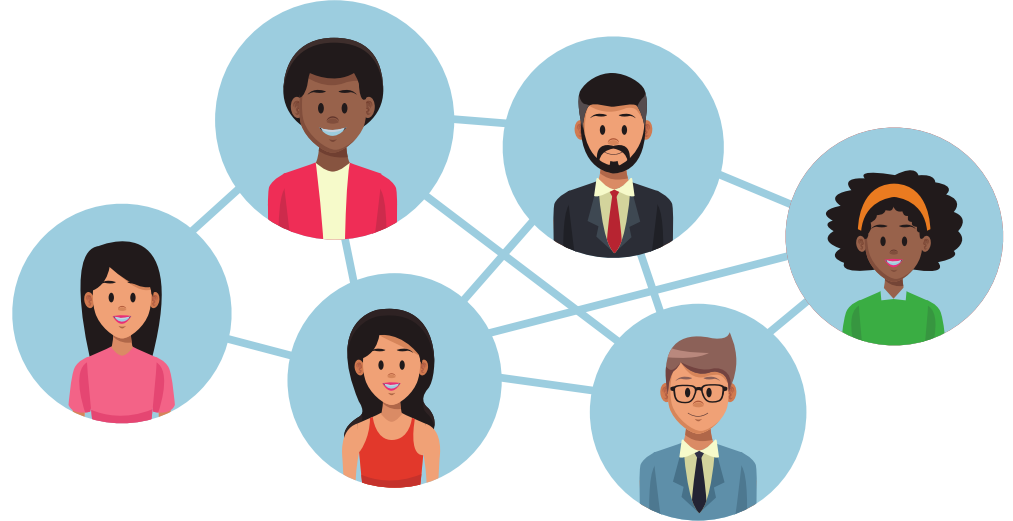
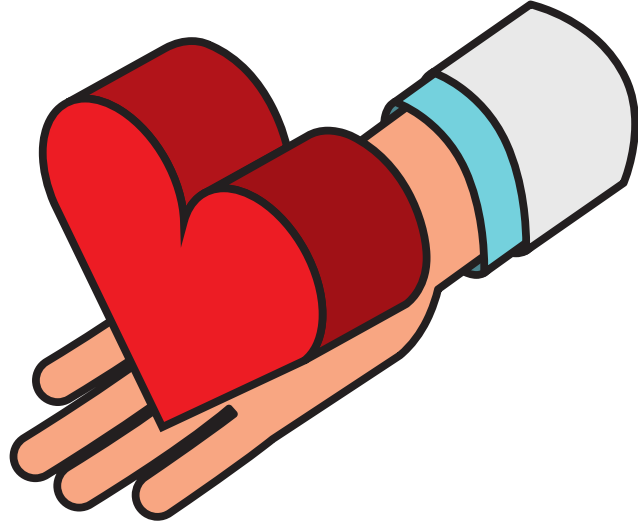
Considerando lo anterior, es importante remarcar que tener relaciones sexuales es una decisión personal que debe ser tomada sin presiones externas y al tener un conocimiento claro de nuestro cuerpo, lo que nos resulta saludable y lo que esperamos de una relación.

Para que una relación sexual sea positiva y placentera, debe darse en un marco de seguridad afectiva (personal), confianza mutua y respeto, pues de esta forma es posible conocerse a sí mismo y acercarse a otra persona, intensificar nuestra autoestima y bienestar físico.





Ejercer nuestra sexualidad de forma informada y responsable, en un marco de igualdad de género y de derechos sexuales/reproductivos comprende tomar decisiones analizadas y reflexionadas, y estar al tanto de diferentes situaciones, factores e imprevistos que pueden repercutir en nuestro cuerpo, nuestra salud sexual y la de otras personas.





En cualquier caso, para tomar decisiones es importante considerar:

EJERCICIENDO LA SEXUALIDAD

Elementos a considerar:

Información: contar con toda la información acerca del aspecto sobre el cual se decidirá algo.

-
-
-
-
-
-

Situaciones específicas: reflexionar sobre los riesgos que tienen las diferentes situaciones o escenarios que se pueden presentar para así prever las consecuencias.



Presiones sociales: analizar las influencias que tienen la familia y amistades sobre nuestra decisión. Es necesario ordenar valores y deseos con los que nos sentimos bien, esto nos ayudará a distinguir entre lo que se quiere, lo que se siente o lo que el entorno nos influencia a hacer.

Experiencia personal: repensar los errores y aciertos de las decisiones tomadas anteriormente.

Fuente: Elaboración propia con base en Gobierno de la Ciudad de México, Por mí, por ti, por tod@s: Información vital para la salud sexual, 3a ed., Secretaría de Salud del Distrito Federal, México, 2015, p. 37.



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres





¡ALLÁ VAMOS!

#PromociónAdolescente

- ★ En tu computadora, busca los siguientes videos en YouTube, da clic o copia las siguientes ligas:

“Relaciones afectivas en la adolescencia Infografía”, del Canal de CHES Torres:

<https://www.youtube.com/watch?v=9jIjNzReVg>

“El valor de la amistad”, del Canal de Hadashi007:

<https://www.youtube.com/watch?v=31nzvID2h48>

“Cuento sobre Tolerancia y respeto”, del Canal de Same Lawliet:

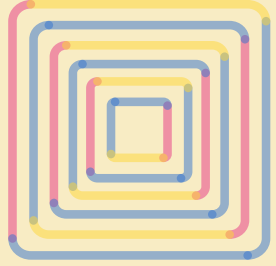
<https://www.youtube.com/watch?v=780fNZaEd9g>

<https://www.youtube.com/watch?v=HWHUPsSPLw0>

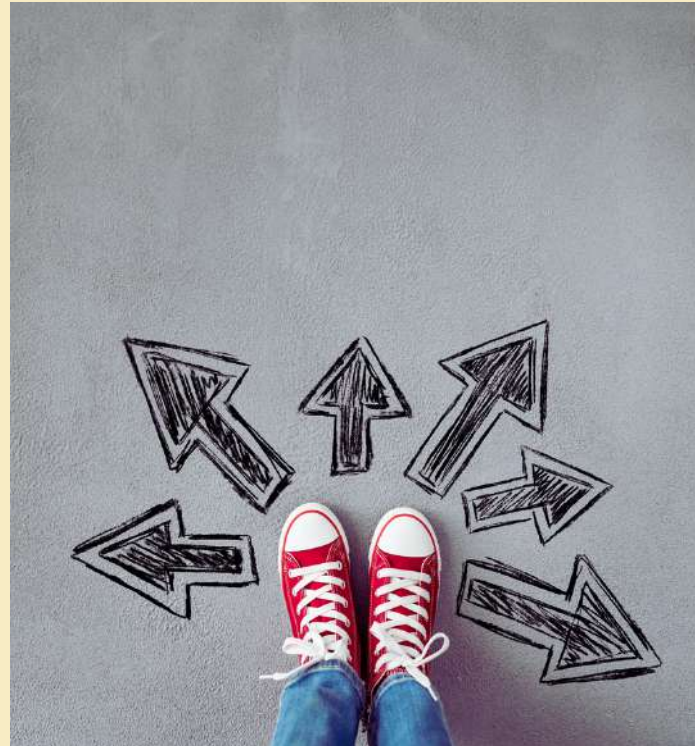
- ★ Después de ver las infografías reflexiona y contesta las siguientes preguntas: ¿Qué caracteriza a los vínculos afectivos?, ¿Cuándo se habla de una relación sana y una enfermiza?, ¿Cómo definirías la tolerancia y el respeto?

- ★ Comparte los videos y tu reflexión.

¡No olvides usar el hashtag #PromociónAdolescente!
Quien tenga la mayor difusión de sus actividades recibirá una sorpresa.



Módulo II. Conozcamos nuestros derechos





Objetivo general:

Conocer los derechos humanos, particularmente, de las adolescentes, su marco jurídico y los mecanismos para promoverlos.



¿Qué son los derechos humanos?





¿Sabes qué son los derechos humanos?

Son un conjunto de principios aceptados universalmente, reconocidos y garantizados jurídicamente, orientados a asegurar la dignidad de los seres humanos como personas.

En ese sentido, todo ser humano por el simple hecho de serlo, goza de una serie de Derechos que lo acompañan toda su vida.





Los Derechos Humanos están inscritos en Leyes, Tratados y Reglamentos cuyo cumplimiento es obligatorio. En México, la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en su artículo primero garantiza el ejercicio de los derechos humanos sin importar “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”.

También firmamos la Declaración Universal de los Derechos Humanos y la Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre, ambas ratificadas en 1948.



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres





México ha firmado y ratificado los principales tratados internacionales en materia de derechos humanos, tanto a nivel universal a través de los instrumentos elaborados por los órganos especializados de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), como el Consejo de Derechos Humanos.

La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos desde 2011 establece que las personas gozarán de los derechos humanos reconocidos en esta y en los instrumentos internacionales en los que México es parte, además de establecer que los derechos no podrán restringirse ni suspenderse, salvo en los casos y condiciones establecidos en la misma Constitución.

Principios de los Derechos Humanos

Nuestra Carta Magna establece una serie de principios que se deben tomar en cuenta para comprender en un sentido más amplio el alcance de los derechos:

Fuente: Elaboración propia con base en CNDH, ¿Qué son los Derechos Humanos?, Disponible en: http://www.cndh.org.mx/Que_son_Derechos_Humanos.

Universalidad

Señala que los derechos humanos corresponden a todas las personas por igual.

Interdependencia

Cada uno de los derechos humanos se encuentran ligados unos a otros, de tal manera que el reconocimiento de uno de ellos, así como su ejercicio, implica necesariamente que se respeten y protejan múltiples derechos que se encuentran vinculados.

Progresividad

Constituye una obligación del Estado para asegurar el progreso en el desarrollo constructivo de los derechos humanos, al mismo tiempo, implica una prohibición para el Estado respecto a cualquier retroceso de los derechos.

Indivisibilidad

Se habla de una indivisibilidad de los derechos humanos en función a que poseen un carácter indivisible pues todos ellos son inherentes al ser humano y derivan de su dignidad.





¡ALLÁ VAMOS!

#PromociónAdolescente

- ★ Ingresa a la página:
<https://www.cndh.org.mx/derechos-humanos/cuales-son-los-derechos-humanos>
En ella encontrarás la lista de los derechos humanos.
- ★ Identifica cuáles consideras que son los más importantes tu círculo de amigos y/o comunidad.
- ★ Publícalos y difúndelos entre tus amigas/os y redes sociales, te invitamos a realizar una publicación creativa mediante un meme, video de tik-tok, o diseño en herramientas como canvas o crello. ¡Usa tu creatividad!

¡No olvides usar el hashtag #PromociónAdolescente!
Quien tenga la mayor difusión de sus actividades recibirá una sorpresa.

Derechos de los pueblos indígenas





Las/os adolescentes y jóvenes indígenas tenemos la responsabilidad de proteger y conservar nuestras tradiciones, creencias, lugares sagrados, vestimenta y lengua; sin embargo, es una realidad que para conseguir trabajo, nosotros, nuestros padres y madres, nos vemos obligados a abandonar las comunidades de dónde venimos y a trasladarnos a zonas urbanas para intentar aprovechar las posibilidades de empleo o de educación.

Esto, junto a la educación de las escuelas públicas, la búsqueda de empleo y hace que poco a poco vayamos olvidando nuestra perspectiva de origen, y nos coloca en una situación de vulnerabilidad y discriminación. Como jóvenes indígenas, podemos tener grandes dificultades cuando estamos separados de nuestras comunidades tradicionales. Este hecho puede tener efectos devastadores sobre nuestro sentido de autoestima y de identidad cultural y puede dar lugar a graves problemas sociales y de salud.



Las personas jóvenes indígenas no somos diferentes por serlo, sino que llevamos una perspectiva que enriquece la forma en que todos los mexicanos percibimos al mundo. Las/os jóvenes indígenas contamos con todos y cada uno de los Derechos Humanos, además de otros que nos permiten conservar y transmitir nuestra forma de pensamiento y vida. Así, entre algunos de los derechos que se mencionan en la Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas, se mencionan los siguientes:

DECLARACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS SOBRE LOS DERECHOS DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

Derecho a la autodeterminación Los pueblos indígenas tienen el derecho a decidir lo que es mejor para ellos y sus comunidades.



Derecho a la identidad cultural Los pueblos indígenas son iguales a todos los demás pueblos, pero también tienen derecho a ser diferentes,

Protección en contra de la discriminación Los gobiernos deben asegurar que los pueblos e individuos indígenas sean tratados de la misma manera que se trata a otra gente, más allá de sexo, discapacidad o religión.



Derecho a no ser forzados a adoptar la cultura y forma de vida de otros, y a que su cultura no sea destruida.

Derecho a pertenecer a comunidades o naciones indígenas. No deben ser discriminados por su pertenencia a una comunidad o nación indígena.

Los pueblos indígenas tienen derecho a que sus culturas y tradiciones sean correctamente reflejadas en la educación e información pública.



Los pueblos indígenas tienen derecho a establecer y manejar sus propias escuelas y sistemas educativos. Las personas indígenas, particularmente los niños, tienen el mismo derecho que cualquier otro niño a ir a la escuela y no pueden ser excluidos por ser indígenas.

Fuente: ONU, Declaración de las Naciones Unidas sobre los Pueblos Indígenas. Disponible en: https://www.un.org/esa/socdev/unpfi/documents/DRIPS_es.pdf



Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres

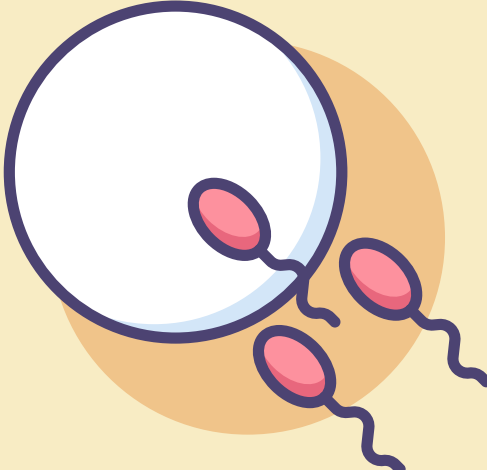




Por su parte como personas no indígenas tenemos la responsabilidad de contribuir a la defensa y reconocimiento de los pueblos indígenas.



Derechos sexuales y reproductivos





La sexualidad, como proceso que se relaciona con el desarrollo integral de los seres humanos como personas, requiere del cumplimiento de los Derechos Humanos.

No podemos ejercer nuestra sexualidad si no contamos con nuestro derecho a la libertad o a la igualdad. Asimismo, si no contamos con el derecho a la salud o a la educación, es probable que adoptemos conductas de riesgo en la práctica de la sexualidad.

Los derechos sexuales y reproductivos (DSR) son derechos humanos que establecen que las personas deben ejercer su sexualidad con libertad, sin coerción ni violencia, ni condicionamientos, para poder desarrollarse en todos los demás ámbitos de la vida. Si a esto añadimos que la sexualidad es parte integral de nuestro desarrollo, los derechos sexuales y reproductivos respaldan el cuidado y libre ejercicio de nuestra sexualidad de forma informada y responsable.



DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Fundamentos

- Hombres y mujeres son capaces de disfrutar de relaciones sexuales satisfactorias.
- Ausencia de toda clase de violencia, coacción o abuso.
- Acceso a servicios de salud sexual que permitan atender y prevenir las infecciones, dolencias y enfermedades que afecten el ejercicio placentero de la sexualidad, incluidas las de transmisión sexual y el VIH/SIDA.
- Reconocimiento de la independencia entre sexualidad y reproducción.



- Autodeterminación reproductiva, entendida como el derecho básico de todas las personas a decidir sobre su posibilidad de procrear o no, y, en ese sentido planear su propia familia.
- Atención de la salud reproductiva, que incluye medidas para promover una maternidad sin riesgos, tratamientos para la infertilidad, acceso a toda la gama de métodos anticonceptivos y programas de atención de cáncer cervical, uterino, de mamas y próstata.

Fundamentos

Fuente: María Arango (consultora), Guía metodológica para fortalecer la gestión de acciones de educación integral de la sexualidad en los niveles estatales y municipales, UNFPA, 2015, pp. 50-51.



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres





Es importante señalar que los DSyR son para todas y todos, y sus objetivos principales es fomentar el libre ejercicio de la sexualidad, sin que por ello seas discriminado o recibas ningún tipo de violencia.

Recuerda que tienes derecho a decidir sobre tu cuerpo y sobre las personas con las que compartes tu sexualidad, nadie puede hacerlo por ti, presionarte o agredirte. De igual modo, tu tampoco puede decidir sobre el cuerpo de otra persona, presionarla o agredirla.



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres





Ahora, conozcamos algunos de los derechos establecidos en la Cartilla por los Derechos Sexuales de las y los Jóvenes, la cual está basada en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, así como en diversos instrumentos internacionales ratificados por el estado mexicano. Se trata de una compilación de Derechos que debemos conocer y ejercer para actuar en consecuencia y promover que las/los jóvenes accedan a una vida digna.

Algunos de tus derechos sexuales-reproductivos, son los siguientes:



Derechos sexuales y reproductivos



Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad.	Derecho a ejercer y disfrutar plenamente nuestra sexualidad.	Derecho a manifestar públicamente nuestros afectos.
Derecho a decidir libremente con quien o quiénes relacionarnos afectiva, erótica y socialmente.	Derecho a que se respete nuestra privacidad e intimidad y a que se resguarde confidencialmente nuestra información personal.	Derecho a decidir de manera libre e informada sobre nuestra vida reproductiva.
Derecho a vivir libres de discriminación y a la identidad sexual.	Derecho a la educación integral en sexualidad.	Derecho a los servicios de salud sexual y reproductiva.

¡Conocer nuestros derechos sexuales/reproductivos y ejercer nuestra sexualidad de forma informada y responsable son nuestras mejores herramientas para prevenir embarazos no deseados y situaciones de violencia!

Fuente: Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes, Comisión Nacional de los Derechos Humanos, México, 2016.



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres



¿Y CÓMO PUEDO PROMOVER LOS DERECHOS HUMANOS?

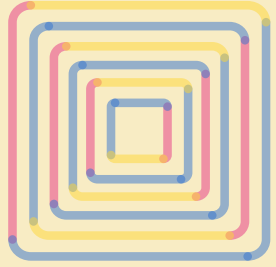
En primera instancia, es importante tener presente que el Estado cuenta con instituciones que vigilan los derechos humanos.

En México tenemos a la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH) y en cada estado de la República, una Comisión Estatal de los Derechos Humanos las cuales tienen la misión de proteger y defenderlos, además de conocer e investigar presuntas violaciones perpetradas por autoridades.

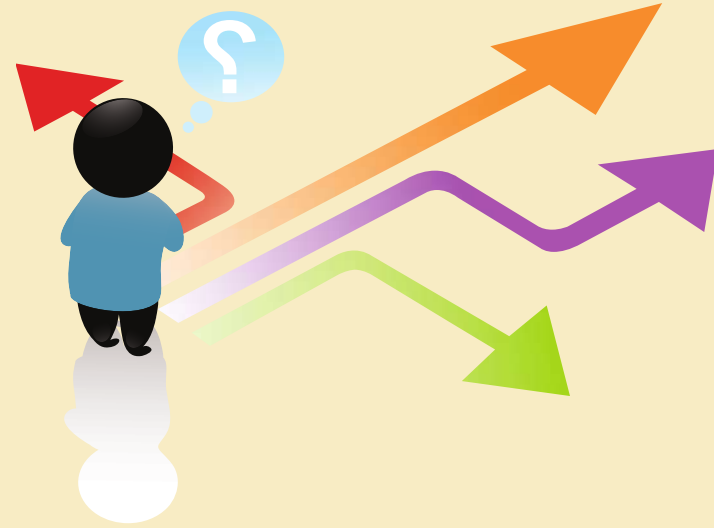


Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres





Módulo III. ¿Quién está a cargo de nuestro futuro?





Objetivo general:

Concientizar sobre la capacidad de agencia y las herramientas que contribuyen a crear un proyecto de vida.



Capacidad de agencia





Entre las muchas preocupaciones que experimentamos las y los adolescentes, el futuro quizá sea de las que más miedo puede provocarnos. Hay muchas cosas que intervienen e influyen en lo que podemos llegar a ser, sin embargo, también hay aspectos en nuestro control sobre los que podemos trabajar para alcanzar nuestras metas ¿Alguna vez habías escuchado el término de “capacidad de agencia”?



¿Qué es la capacidad de agencia?

Es nuestra capacidad de llevar a cabo acciones con respecto a nuestro porvenir.



Significa pensarnos a nosotras/os mismos como pensadoras/es de nuestro futuro y del de nuestra comunidad; trazar metas, pensar en cómo alcanzarlas y trabajar en ello.



Implica también conocer nuestros derechos y ejercerlos, en beneficio de nuestro desarrollo hacia la construcción del futuro, pero también como parte de una comunidad.

Fuente: Óscar Aguilera, "Acción Colectiva Juvenil: de movidas y finalidades de adscripción", Revista Nómadas (32), 81 – 97, 2010. Disponible en: shorturl.at/hGWZ7.
Amartya Sen, Desarrollo y Libertad, Bogotá, Editorial Planeta, 2006.



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres





No sólo debemos reflexionar sobre cómo nuestras decisiones impactan en nuestro futuro, sino que también es importante que apreciemos cómo también pueden afectar a las personas que nos rodean. Pensemos en un par de ejemplos:

1. Rodrigo se ha percatado de que para él son complicadas las matemáticas, pero debe aprobar la materia, porque su propósito es concluir la prepa este año; por lo cual decidió pedirle ayuda a su compañera Martha quien es muy buena en esta materia. Rodrigo aprendió de Martha, e incluso ahora Rodrigo también puede ayudar a sus hermanas/os más pequeñas/os en esa tarea.
2. Al decidir informarte acerca del uso correcto de los anticonceptivos, en caso de que alguien de tus amigas/os tenga dudas, tú podrías ayudarlo/a o, con tu iniciativa y la información que te compartiremos, podrán buscar información juntos/as.



Como podemos ver, ser conscientes de nuestra capacidad de agencia, de que podemos actuar para transformar, es algo muy importante y que debemos recordar en todo momento; que puede influir en todos los ámbitos y momentos de nuestra vida, en particular, de nuestra sexualidad, como veremos más adelante.

Proyecto de vida





La adolescencia es un momento determinante de la personalidad, de la calidad humana, de las ambiciones y del camino que cada persona tendrá en su vida adulta. “La adolescencia es una etapa del desarrollo humano que marca una transición de la infancia a la edad adulta. Inicia con la pubertad, etapa biológica en la que se da el proceso de maduración sexual-maduración de los sistemas reproductores en el hombre y en la mujer-, la capacidad física de reproducción, y la aparición de las características sexuales secundarias, cambia la arquitectura cosmética de los cuerpos”.

Todos estos cambios vienen acompañados de un sinfín de nuevas experiencias y conocimientos, así como de decisiones que van a repercutir en toda tu vida.



De esta forma, estás en un momento de tu vida que resulta particularmente importante tomar decisiones para que puedas potenciar tu desarrollo y lograr lo que estés buscando. En este sentido, es importante que te reconozcas a ti mismo, el autoconocimiento es un elemento fundamentalmente importante para tu Plan de vida.

Preguntarte “¿quién soy?” es un ejercicio de conciencia de cada persona. En caso de encuentres complicado formular una respuesta, te proponemos una forma de empezar:



Ejercicio reflexivo



Fuente: Néstor Sánchez, *Con derechos sexuales/reproductivos e igualdad de género, hacia el ejercicio de una sexualidad responsable e informada*, Ciudadanía para la Integración Social AC-Programa Proequidad, Ciudad de México, 2018. Disponible en: <https://cisocial.org.mx/con-derechos-sexuales-y-reproductivos/>



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres





Todas estas opciones servirán para que comencemos a ejercitar el autoconocimiento y posteriormente tener más claro la construcción de nuestro proyecto de vida, puesto que es necesario conocer en dónde estamos para decidir hacia dónde queremos ir.

El ejercicio de reflexión sobre tu persona ayudará a nuestra autoestima y a desarrollar la capacidad de querernos, tenernos confianza, amor y respeto; y autoaceptarnos. La reflexión nos permitirá identificar un miedo (para poder superarlo), los rasgos de tu personalidad que te agradan/desagradan (para resaltarlos o corregirlos); significa ser conscientes de quiénes somos.



También, puedes tomar en cuenta tu ámbito familiar, de esa forma eres hermana, hermano, hija, hijo, sobrina, nieto, etcétera. Para cada uno de estos lazos podrás darte cuenta que existe un adjetivo que bien te puede describir. Puedes tener buenas relaciones con determinados miembros de tu familia y con otros estar distante. De igual manera, con los y las personas que consideres tus amigas/os.



Si eres una persona que le gusta pasar el tiempo con personas que son o quieren ser emprendedores, seguramente te convertirás en una más de ellos o ellas.

Las relaciones personales son, definitivamente un elemento característico de tu personalidad, que te facilitará generarte una idea muy cercana a la realidad de lo que eres.



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres



Tú estás definidx en gran medida por las relaciones personales que mantienes.

Es muy común escuchar que cada persona es el promedio de las 10 personas con las que pasa la mayor parte de su tiempo.



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres





Otro componente que puede servirte bien para responder a esta pregunta es el medio académico o laboral en el que te desenvuelves. Ya sea que estés estudiando y buscando tener buenas calificaciones, que al mismo tiempo trabajes, o incluso que no realices ninguna de esas actividades, será de gran apoyo en tu tarea.

No vales por lo que tienes, sino por lo que eres. El valor del ser humano no se mide en dólares, rupias o yenes, se mide por su capacidad de ser feliz, para hacer aportaciones benéficas a la humanidad.

Allí estriba tu valor: en servir a los demás y a ti mismx para ser feliz.



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres





Todas estas opciones que se presentaron servirán para que comiences a ejercitar tu autoconocimiento y posteriormente tengas más claro la construcción de tu proyecto de vida, puesto que es necesario conocer en donde estás para decidir hacia dónde quieres ir. Así que comencemos a practicar...



¡ALLÁ VAMOS!

#PromociónAdolescente

- ★ Entra a YouTube y busca los siguientes videos, o copia las ligas en el buscador: “¿Cómo hacer un proyecto de vida?”, del Canal de Manuel Lodoño, disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=jfacOd3Ahkc>.
- ★ Después de ver la infografía, ¿Cómo es tu proyecto de vida? Escríbelo paso a paso.
- ★ ¿Te gustaría compartirlo? Recuerda que puedes utilizar instagram y tiktok para expresarte como deseas.

¡No olvides usar el hashtag #PromociónAdolescente!
Quien tenga la mayor difusión de sus actividades recibirá una sorpresa.



Una cosa que también debes tomar en cuenta es que es muy fácil elegir un camino de satisfacciones inmediatas si tenemos un poco de dinero.

Un ejemplo de esto, son aquellas personas que gastan la mayor parte de sus quincenas en los primeros días después de recibirla, sin pensar en el futuro (no sólo para sobrevivir, sino para llevar a cabo algunos otros planes como viajes, comprar un automóvil, etc.) a pesar de que se requiere algunos sacrificios mayores, las recompensas también son igualmente grandes.



Otro ejemplo sobre la toma de decisiones es el siguiente:

Imaginemos una situación en la que te encuentras en posesión de 10,000 pesos que puedes gastar en cualquiera de estas dos opciones:

- 1) Comprar un Iphone 11 de 32 Gb, de 20 mil pesos que te servirá para comunicarte y socializar con tus amig@s.
- 2) Pagar un curso de inglés durante un año en una escuela de buena reputación.

¿Tú qué elegirías? Recuerda que tienes la capacidad de actuar para generar los cambios que requieres hacia la meta que te propongas.

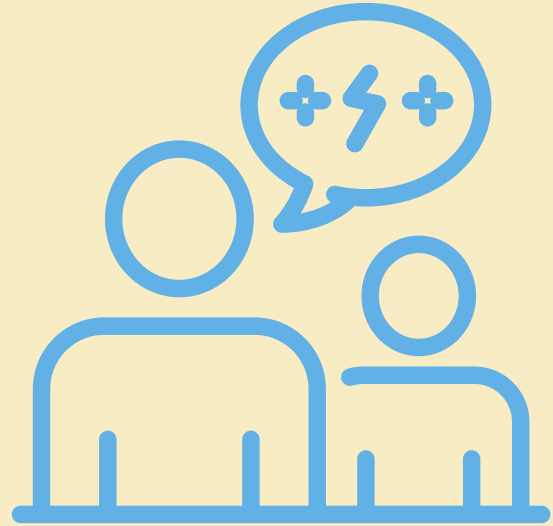


Te invitamos a ver el siguiente video:

AprendamosJuntos, “Yo no creo en los sueños, hay que tener planes”, Enhamed
Enhamed, 2019. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=ICkUbaIDIB0>



Módulo IV. Vivamos sin violencia





Objetivo general:

Reflexionar acerca de los elementos que contribuyen a la violencia de género y analizar, desde una perspectiva de género, cómo limitan el desarrollo pleno y expresión de las personas.



Roles y estereotipos de género





Como vimos en el Módulo I, el género corresponde a construcciones sociales y culturales de lo que deben ser hombres y mujeres, así, desde la imagen corporal que es deseable, las expectativas de cómo deben ejercer su sexualidad hombres y mujeres de forma diferenciada, hasta las responsabilidades en la maternidad y paternidad, los estereotipos y roles de género condicionan la forma en la que experimentamos nuestra sexualidad, llegando a la violencia sexual.

Los estereotipos son creencias sobre colectivos humanos que se crean y comparten en y entre los grupos dentro de una cultura determinada. Suelen ser definiciones simplistas usadas para designar a las personas a partir de convencionalismos que no toman en cuenta sus características, capacidades ni sentimientos.



Los estereotipos de género reflejan a creencia, usualmente aceptada y reproducida, en una sociedad sobre las actividades, roles, rasgos, características o atributos que caracterizan y distinguen a las mujeres de los hombres (Inmujeres, 2007: 71).

ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Hombres

- Son muy rudos y no deben llorar.
- Independientes y dominantes.
- Les gustan los deportes y el contacto físico.



Mujeres

- Son sentimentales.
- Son dependientes y frágiles.
- Les gustan las historias fantásticas y el romance.



Fuente: Elaboración propia.



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres





Y sí, esta tabla también es un estereotipo de género. Catalogar a las mujeres con el color rosa y a los hombres con el azul es más común de lo que imaginas.

Al asentar estas cargas de significados sociales atribuidos a mujeres y hombres y colocándolos como opuestos, se genera una impresión de que nuestras diferencias son irreconciliables y pertenecemos a espacios diferenciados (Cortés, et. al, 2014: 14). Por eso, estas generalizaciones de lo “masculino” y “femenino” se llegan a considerar como naturales y no como lo que son: construcciones sociales.

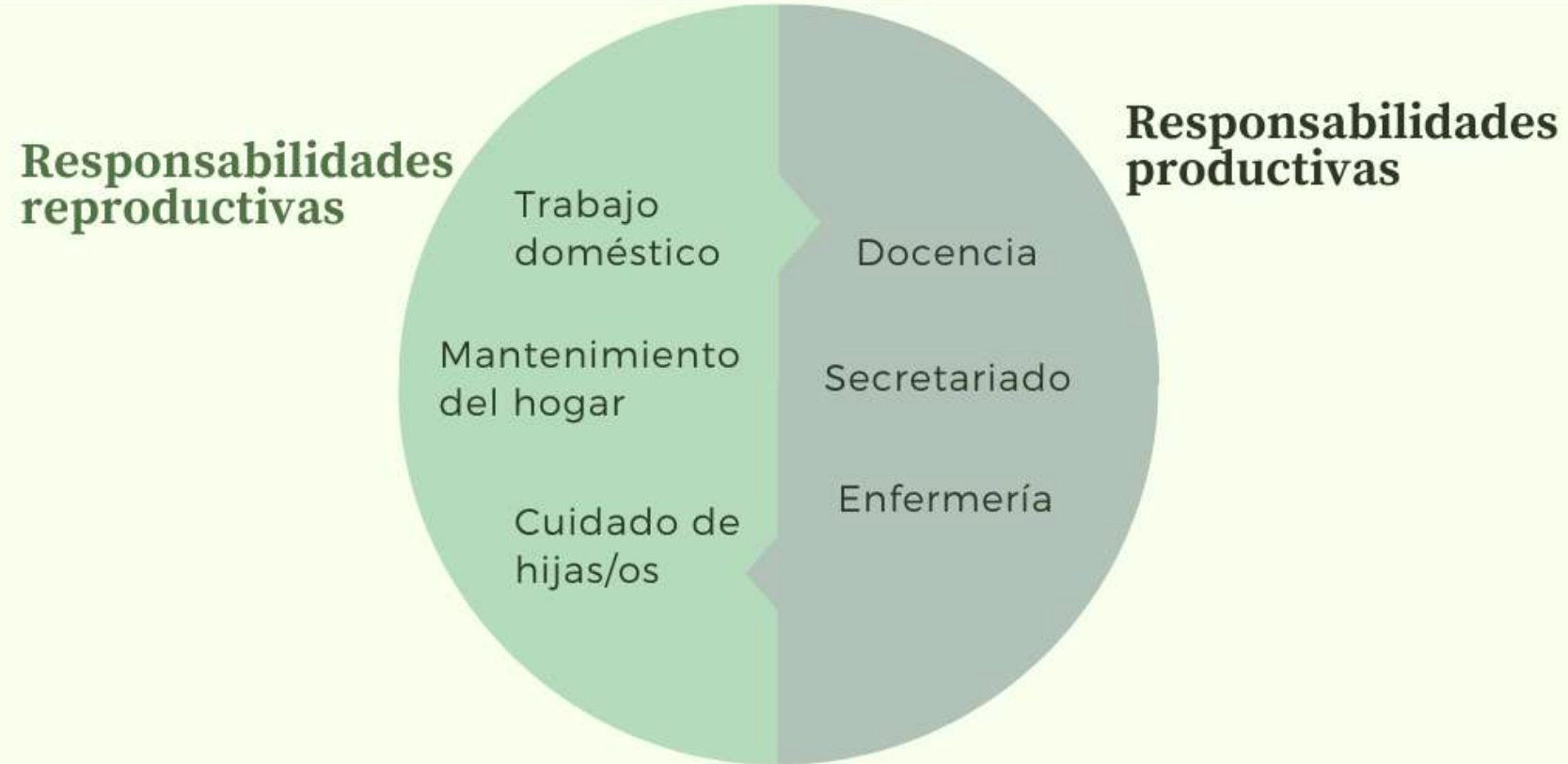


De manera paralela, los roles de género son el conjunto de funciones, tareas, responsabilidades y prerrogativas asignadas a mujeres y hombres que se generan como expectativas y/o exigencias sociales y subjetivas. Esto quiere decir que, una vez que asumimos nuestro rol en sociedad, esta exige que se cumpla y pone sanciones en caso de incumplimiento. Su carga simbólica es tal que las personas construyen su psicología, afectividad y autoestima en torno a los roles de género (Inmujeres, 2007: 116).

Entre los roles tradicionalmente asignados a las mujeres se encuentran:



Roles tradicionales asignados a las mujeres



Fuente: Inmujeres, Glosario de género, Inmujeres, México, 2007, p. 116.



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres





Los estereotipos y roles de género contribuyen en gran medida en el desarrollo de identidades entre hombres y mujeres, ya que todas estas ideas, significados, normas, etc., son referentes primarios en nuestra conformación como personas, pues sobre ellos se organizan y conjugan otros elementos identitarios, como pertenecer a una etnia, tener una nacionalidad, a una clase social, una comunidad religiosa, entre otras (Lagarde, 2014).

Las identidades masculinas y femeninas se construyen no como resultado de los factores biológico, fisiológicos y anatómicos, sino de la cultura, la sociedad, el contexto político, religioso, socioeconómico, de los medios de comunicación.



Desde antes de nacer se aprende a ser mujer y hombre al estereotiparnos a partir de colores, o de las expectativas sociales que “debemos” cumplir (Cortes, 2014: 14).

Identificar, desafiar y erradicar los estereotipos y roles de género es un paso fundamental para alcanzar la igualdad sustantiva entre hombres y mujeres, es decir, para que todas/os tengamos el derecho al acceso al mismo trato y oportunidades para el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y las libertades fundamentales.



¡ALLÁ VAMOS!

#PromociónAdolescente

- ★ Te invitamos a conocer el video “Participemos rompiendo roles y estereotipos de género”, disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=gKFv7SW-Xns>.
- ★ Comparte en redes sociales, con tus amigas/os qué son los roles y estereotipos de género, explica qué son y cuáles son sus consecuencias, cómo evitarlos y por qué afectan el desarrollo y expresión plena de las personas.

¡No olvides usar el hashtag #PromociónAdolescente!
Quien tenga la mayor difusión de sus actividades recibirá una sorpresa.



¿Por qué es importante desafiar los estereotipos y roles de género?

La respuesta inmediata es porque son construcciones sociales, culturales, ideológicas, políticas, religiosas, etc., como tales, pueden ser modificadas. Porque analizar una situación desde una perspectiva de género nos permite entender que la vida de hombres y mujeres puede modificarse al no estar determinada naturalmente, y así podemos comprender a profundidad nuestras vidas y las relaciones que tenemos.



Perspectiva de género

La perspectiva de género es el lugar en el que te colocas para apreciar la realidad, es un marco de referencia para interpretar la realidad.



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres



De acuerdo con la Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres, la perspectiva de género se refiere a la metodología y los mecanismos que permiten identificar, cuestionar y valorar la discriminación, desigualdad y exclusión de las mujeres, que busca justificarse en las diferencias biológicas entre mujeres y hombres, así como en las diferencias culturales asignadas a los seres humanos.

Fuente: Diario Oficial de la Federación, Ley General para la Igualdad entre las Mujeres y Hombres, 2006.



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres





Esta perspectiva nos ayuda a analizar cómo el género impacta en las oportunidades, roles e interacciones sociales de las personas; además de que nos ayuda a comprender que las diferencias que existen entre ambos sexos no son producto de la biología sino de las diferencias culturales.

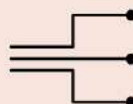
La valía de la perspectiva de género radica en prevenir, afrontar y erradicar situaciones de violencia de género como las siguientes:



Fuente: Inmujeres, Glosario de género, Inmujeres, México, 2007; Cortés Cid, María Margarita, Rodríguez Gutiérrez, Yaiza y Muñoz López, Alejandra, Guía para la incorporación de la perspectiva de género, Secretaría de Relaciones Exteriores, México, 2014; Conapred, Encuesta Nacional sobre la Discriminación en México, Conapred, México, 2010.

Situaciones de violencia de género

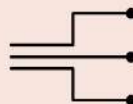
Techo de cristal



Barrera invisible dentro del entramado de las organizaciones que no permite o impide el acceso de las mujeres a puestos de mayor responsabilidad.

Se dice que es invisible pues no existe algún mecanismo formal o informal al cual pueda atribuirse esta situación, por lo que las razones son difíciles de detectar.

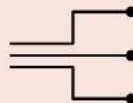
Brechas de género



Es una medida que muestra la distancia entre mujeres y hombres respecto a una misma situación.

Se utiliza para reflejar la distancia existente entre los sexos respecto a las oportunidades de acceso y control de recursos económicos, sociales, culturales y políticos

Discriminación



Prejuicios contra las mujeres que están presentes y tienen consecuencias en todos los ámbitos de la sociedad.

Apreciaciones sociales, omisiones y acciones que naturalizan la asignación de papeles subordinados a las mujeres.



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres





¿Qué es la violencia de género?





En cada aspecto de la vida cotidiana y en cada ámbito de su desarrollo como personas, las mujeres son víctimas de diferentes tipos y modalidades de violencia de género.

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?



La violencia contra las mujeres consiste en cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público.

Fuente: Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, México, 2007, Art. 5.



 Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres





Desde su expresión más extrema como lo son los feminicidios (la muerte violenta de una mujer que incluye violencia sexual; antecedentes previos de violencia en el ámbito familiar, laboral o escolar y/o; haya sido incomunicada previamente, por mencionar algunas características) pasando por dinámicas sociales que no permiten una plena incursión de las mujeres en los puestos de toma de decisiones, hasta los estereotipos y roles vigentes en la actualidad (como que ellas deban estar a cargo de los cuidados del hogar y las hijas y los hijos, y la incompatibilidad con los horarios de trabajo), la violencia de género es una problemática que debemos erradicar.



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres



Fuente: Artículo 6. Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de la CDMX, Gaceta Oficial de la Ciudad de México, 20 de marzo de 2020.



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres



Fuente: Artículo 7, Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de la CDMX, Gaceta Oficial de la Ciudad de México, 20 de marzo de 2020.



Aunque la violencia afecta tanto a hombres como a mujeres, hay una diferencia notable entre el número de denuncias presentadas por víctimas mujeres en comparación con víctimas que son hombres. debemos reconocer y estar alerta a los actos violentos de los que podemos ser víctimas o podemos estar ejerciendo, para cambiar nuestras formas de conducta y establecer relaciones sanas.

En las Unidades Especializadas de Atención, niñas, niños y mujeres pueden recibir 12 sesiones gratuitas de atención terapéutica profesional para afrontar y superar situaciones de violencia que hayan vivido. Consulta aquí dónde puedes acceder a este servicio:



Unidades de Atención Integral a Mujeres y Niñez

GUADALAJARA

Miguel Blanco #863,
Col. Centro,
Guadalajara, Jal.
L - V 10:00 - 17:00 hrs.
33 3658 3170 y 33 3345 6166

TLAJOMULCO

Blvd. Tegucigalpa #143,
Tlajomulco, Jal.
L - V 9:00 - 16:00 hrs.
**Línea telefónica
temporalmente suspendida**

LA BARCA

Calz. Raymunda Vázquez
Herrera #147, Col. Ejidal,
La Barca, Jal.
L - V 10:00 - 17:00 hrs.
33 2442 0740

EL SALTO

Domicilio provisional
20 de Mayo s/n, esq. Emiliano
Zapata, El Salto, Jal.
L - V 9:00 - 16:00 hrs.
33 2746 5856 y 33 1178 4099

ZAPOCAN

Lago Tequesquitengo
#2600, Lagos del Country,
Zapopan, Jal.
L - V 08:00 - 19:00 hrs.
33 1199 3641 y 33 1199 3642

ZAPOTLÁN

Francisco General Ahoya #40,
Col. Constituyentes, Zapotlán
El Grande, Jal.
L - V 10:00 - 17:00 hrs.
33 2444 0193

AMECA

Zaragoza #89,
Col. Centro,
Ameca, Jal.
L - V 10:00 - 17:00 hrs.
33 1906 2991

EL GRULLO

Centro Cultural Regional,
El Grullo, Hidalgo #449,
El Grullo, Jal.
L - V 10:00 - 17:00 hrs.
33 2749 8985



Desde su expresión más extrema como lo son los feminicidios (la muerte violenta de una mujer que incluye violencia sexual; antecedentes previos de violencia en el ámbito familiar, laboral o escolar y/o; haya sido incomunicada previamente, por mencionar algunas características) pasando por dinámicas sociales que no permiten una plena incursión de las mujeres en los puestos de toma de decisiones, hasta los estereotipos y roles vigentes en la actualidad (como que ellas deban estar a cargo de los cuidados del hogar y las hijas y los hijos, y la incompatibilidad con los horarios de trabajo), la violencia de género es una problemática que debemos erradicar.



Consentimiento: "Si no te dice que sí, es NO"





Los estereotipos y prejuicios de género influyen en los comportamientos sexuales y pueden aumentar el riesgo de coerción, abuso y violencia sexual, y estas dinámicas no son normales. ¡No los admitas! Recuerda que tienes derecho a ejercer y disfrutar plenamente tu sexualidad, y a la integridad física, psicológica y sexual.

La sexualidad incluye también el establecimiento de límites concernientes al respeto de nuestros deseos, intimidad y seguridad sexual. Nuestro cuerpo nos pertenece y, en ninguna circunstancia, estamos obligados a realizar ningún acto sexual del cual no estemos convencidas/os.

La base de una sexualidad responsable es el consenso, el consentimiento de nuestra pareja en turno para practicar una relación sexual, libre de chantajes, presiones e imposiciones, en un ambiente de respeto y confianza para ambas personas.

CONSIDERACIONES RESPECTO AL CONSENTIMIENTO

DAR CONSENTIMIENTO SE HACE
DANDO UN "SI" CLARO.

SILENCIO, "NO RESPONDER",
"QUIZÁS", INDECISIÓN O "NO", NO
ES CONSENTIMIENTO.

EL "SI" PUEDE CAMBIAR A "NO" EN
CUALQUIER MOMENTO Y ESA PERSONA
NO ESTÁ EN NINGÚN MODO DE OBLIGAR
A SEGUIR.

CUALQUIER TIPO DE PRESIÓN PARA QUE
LA PERSONA DIGA "SI" INVALIDA LA
RESPUESTA.

HAZ PREGUNTAS TIPO, "¿ESTÁS A
GUSTO?" "¿ESTÁ BIEN ÉSTO?". SI LA
RESPUESTA ES NO, SILENCIO,
NEUTRAL O CUALQUIER COSA QUE NO
SEA "SI", DEBES PARAR DE
INMEDIATO.

ES RESPONSABILIDAD DE LA PERSONA
QUE BUSCA O INICIA EL SEXO O
CUALQUIER ACTO SEXUAL OBTENER
CONSENTIMIENTO. ASEGÚRATE QUE LA
PERSONA EN CUESTIÓN SEA CAPAZ DE
DAR CONSENTIMIENTO.

SI EN ALGÚN MOMENTO TE
SIENTES INCÓMODA, ES TU
DECISIÓN O NO SEGUIR CON LO
QUE ESTÁS HACIENDO.



Otro de los fenómenos de la violencia que se relacionan directamente con el consentimiento es el acoso y el abuso sexual.

Te invitamos a ver el video:

Canal Badabun, “La desgarradora vida de una mujer en el transporte público”, 2019.
Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=ICZRI8-N_xg

ACOSO

MITOS Y REALIDADES



Mito: Las mujeres hacen cargos falsos de acoso sexual.

Realidad: Lo que ocurre es que todavía existe tolerancia social frente al acoso sexual, ya que se consideran conductas naturalmente masculinas y machistas.



Mito: Los hombres poseen un irrefrenable instinto sexual.

Realidad: La sexualidad humana no es exclusiva de los varones; los patrones de masculinidad tradicional o machista magnifican su líbido.



Mito: Las mujeres tienen la culpa de ser acosadas por ser provocadoras.

Realidad: Los hombres cosifican a las mujeres como objeto sexual de sus fantasías.



Mito: Es normal que los hombres hagan bromas con contenido sexual en público.

Realidad: Es parte de la violencia de género sustentada en relaciones asimétricas de poder entre hombres y mujeres.



Mito: Las conductas sancionadas por la ley son las acciones, por lo tanto las miradas o comentarios no constituyen violación de derechos.

Realidad: Toda conducta de naturaleza sexual no bienvenida y rechazada es acoso sexual.



DESNORMALIZEMOS EL ACOSO



Tenemos derecho a recibir y a ejercer el buen trato.

Nadie, por ninguna razón, tiene derecho a meterse con con el cuerpo-mente del otro/a sin su consetimiento.



Nada justifica la violencia,
nunca.



La responsabilidad de quien ejerce la violencia y el acoso recae 100% en quien lo ejerce.

La "provocación tampoco justifica el acoso; quien se siente "provocado" tiene la responsabilidad de elegir qué hacer con esa "provocación".

Favorece la confianza. Esto incluye repetir (nos) que el o la víctima nunca es culpable.

Romper el silencio es fundamental.



¡Denuncia!





El acoso también puede medirse...


ACOSÓMETRO

Sí, el acoso también se mide

- Miradas lascivas
- Silbidos, chiflidos u otros sonidos
- Gestos de connotación sexual
- Bocinazos
- Acoso verbal
- Repegones
- Tocamientos
- Seguir o espiar
- Acoso verbal con señalamientos explícitos sobre prácticas sexuales
- Negación del libre tránsito o acceso a espacios públicos.
- Cerrar el paso
- Comentarios o preguntas invasivas
- Fotografías o grabaciones sin consentimiento
- Exhibicionismo, roce con genitales, masturbación con o sin eyaculación
- Insinuaciones de carácter sexual
- Comportamiento agresivo e intimidatorio
- Rapto (privación ilegal de la libertad)
- Violación
- FEMINICIDIO



¡LLAMA
A LA
POLICIA!



SON FALTAS
ADMINISTRATIVAS
LAS SANCIONES
PUEDEN SER
HASTA POR
7 MIL PESOS



¡DENUNCIA!
AL MP, LA SANCIÓN ES DE
HASTA 4 AÑOS DE CÁRCEL



Te invitamos a ver el video:

INMUJERES, “¿Qué hacer si sufres de hostigamiento o acoso sexual?”, 2020. Disponible en: <https://youtu.be/GrxtlLgrfGU>

En caso de enfrentarte a situaciones de violencia en el espacio público, recuerda que cuentas con los Puntos Púrpura, en la siguiente página encontrarás mayor información en la que podrás identificar los puntos más cercanos a ti.

<https://puntospurpura.jalisco.gob.mx/>

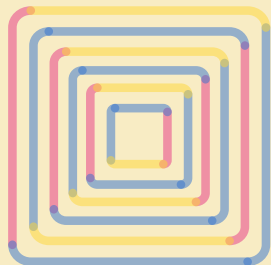


¡ALLÁ VAMOS!

#PromociónAdolescente

- ★ Ingresa a la página <https://puntospurpura.jalisco.gob.mx/>, y explora la información que contiene. Los puntos púrpura son espacios seguros a los cuales las mujeres pueden acercarse en situaciones de violencia, por lo cual es muy importante que funcionen debidamente en todo momento y tú puedes contribuir a esto supervisando su correcto funcionamiento.
- ★ Te invitamos a postularte como evaluadora anónima en el siguiente [enlace:](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfOH-KfdYk3fRGzda2ImH8kk0vBD6vklqUHvm0HtLIQ7a3D9g/viewform)
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfOH-KfdYk3fRGzda2ImH8kk0vBD6vklqUHvm0HtLIQ7a3D9g/viewform>
- ★ No olvides invitar a tus amigas a sumarse a través de tus redes y compartiéndonos lo que piensas.

¡No olvides usar el hashtag #PromociónAdolescente!
Quien tenga la mayor difusión de sus actividades recibirá una sorpresa.



Módulo V. Cambiemos nuestras dinámicas



Empoderamiento femenino





Para lograr erradicar la violencia de género también es necesario lograr la igualdad de oportunidades para hombres y mujeres, y hacia el ejercicio de derechos en las mismas circunstancias; para ello, es particularmente relevante el proceso de empoderamiento de las mujeres.

¿QUÉ ES EL EMPODERAMIENTO?

Proceso por medio del cual las mujeres transitan de cualquier situación de opresión, desigualdad, discriminación, explotación o exclusión a **un estadio de conciencia, autodeterminación y autonomía**, el cual se manifiesta en el ejercicio del poder democrático que emana del goce pleno de sus derechos y libertades.

Fuente: Diario Oficial de la Federación, *Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia*, 2007.



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres





Para quebrar los distintos techos de cristal y brechas de género (que se mencionaron en el modulo IV), se habla de “empoderar”, de autoafirmación, “desarrollo de capacidades, oportunidades, recursos, bienes, derechos y poderes para tomar decisiones sobre sus vidas, controlar y transformar su rumbo, a pesar de la oposición de otras personas o instituciones” (Ramírez, 2018: 48), lo cual también se relaciona con la capacidad de agencia (que vimos en el módulo III) como esa capacidad de emprender acciones en favor de nuestro bienestar.

EMPODERAMIENTO FEMENINO



Aumento de la participación de las mujeres en los procesos de toma de decisiones y acceso al poder, no sólo en términos políticos, sino también en el ámbito del hogar, la escuela y el trabajo.

Implica tomar conciencia del poder y dignidad que individual y colectivamente ostentan las mujeres como personas. El empoderamiento es esencial para el logro de la igualdad de género.



Fuente: Oxfam, "Diez pasos hacia la sororidad". Disponible en: <https://www.oxfamMexico.org/historias/prop%C3%B3sito-de-a%C3%B1o-nuevo-10-pasos-hacia-la-sororidad>



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres





En este proceso, el del empoderamiento, mujeres y hombres asumen el control de sus vidas: establecen agendas propias, adquieren habilidades o se les reconoce las que poseen, aumentan su autoestima, solucionan problemas y desarrollan la autogestión. Es un proceso y un resultado que da libertad de elección, acción y control (ONU-Mujeres, 2011: 11). Al respecto, Marcela Lagarde escribió:

[empoderarse es] el paso de cada mujer de ser objeto de la vida, la política, la cultura, y de los otros, a ser sujeta de la propia vida. Empoderarse es para las mujeres, como categoría social, ser sujetas sociales, económicas, jurídicas, judiciales, o políticas. Ser sujetas de la cultura significa pensar y sentir legitimidad para, nombrar, decir, comunicar, actuar, experimentar, tener derecho a... Darse la autoridad y confiar en la capacidad de lograrlo (Lagarde, 2012: 129).



Es incuestionable la contribución femenina a la sociedad, no sólo en el ámbito familiar, también en la construcción de la democracia. Durante mucho tiempo el rol de la mujer se limitó al de ser cuidadora y encargada del hogar, mientras que el ámbito de la política correspondía sólo a los hombres. Por esto, como vimos anteriormente, es importante comenzar a reflexionar y cambiar creencias y actitudes hacia una mayor participación de las mujeres en todos los ámbitos.

Te invitamos a ver el video:

Forbes, “Las mujeres más poderosas de México”, 2015, disponible en:

<https://youtu.be/O7ZhqQnhYWo>



Una mujer empoderada cuenta con la capacidad de distinguir opciones, tomar decisiones y ponerlas en práctica, y al practicar la sororidad apoya y se ayuda de otras mujeres.

HACÍA LA SORORIDAD Y EL EMPODERAMIENTO

Ejerce tu derecho a acceder a servicios de salud sexual y reproductiva y busca apoyo ante una situación de violencia.

Crea redes de apoyo con otras mujeres para alcanzar sus metas y la igualdad de oportunidades.

Crítica los estereotipos de género y las ideas que aluden a la imposibilidad de las mujeres para tener las mismas oportunidades.

Infórmate sobre tu sexualidad para prevenir embarazos no deseados y reducir las probabilidades de contraer una ITS.

Fuente: Oxfam, Mujeres empoderadas; Tenemos conciencia de nuestro rol como mujeres? Disponible en <https://blog.oxfamintermon.org/mujeres-empoderadas-tenemos-conciencia-de-nuestro-rol-como-mujeres/>



Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres

Nuevas masculinidades





Como hemos mencionado, en la casa, la comunidad y la sociedad son los espacios donde se construyen los roles que practican hombres y mujeres, denominados masculino y femenino y se transmiten de generación en generación.

En estos ámbitos, hemos aprendido que “los hombres” son fuertes, valientes, competitivos, agresivos, independientes, etc. y que “deja de ser hombre” quien demuestra actitudes contrarias.

Se nos ha enseñado que la responsabilidad del hombre es aportar económicamente al sustento de la familia, así mismo, que no es su labor atender la crianza de los hijos, porque es una tarea exclusiva de las mujeres.

MASCULINIDADES



¿QUÉ SON?

Atributos, valores, comportamientos y conductas que son características del ser hombre en una sociedad determinada.

MASCULINIDAD TRADICIONAL

Valores, creencias, actitudes, comportamientos, estereotipos y mitos en los que se apoya la idea de que los hombres deben tener el poder y la autoridad, especialmente sobre las mujeres.



Perjudica su bienestar personal.

Inhíbe la expresión de sus emociones.

Genera dolor y aislamiento.

Los hace vulnerables ante conductas de riesgo.

Los hace vulnerables ante el uso de la violencia para relacionarse.

NUEVAS MASCULINIDADES

Paradigma que cuestiona y analiza los efectos negativos que tiene para los **propios hombres** las características de la masculinidad tradicional.

Fuente: Oriol Rios, Nuevas masculinidades y educación liberadora, Intangible Capital, volúmen 11, número 3, Universidad Politécnica de Cataluña, España. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/549/54941394011.pdf>





Te invitamos a ver el video:

CONAVIM, “Los hombres también sienten”, 2017, disponible en:

<https://youtu.be/HROdtI45sKo>



Los pensamientos y actitudes de la masculinidad tradicional condicionan a los hombres para prohibirles que expresen sentimientos afectivos.

Los hombres que piensan y actúan de esta manera se considera que tienen una masculinidad tradicional o masculinidad hegemónica.

Para superar estas ideas erróneas, se requiere madurez, cambio de pensamiento y de actitudes.

Generalmente estas expresiones y actitudes dan más valor a ser hombre que a ser mujer y provocan discriminación y todos debemos ayudara que esta situación cambie porque hace tanto mal al hombre como a la mujer, este es un reto a las nuevas generaciones por eso la necesidad de hablar de nuevas masculinidades como una nueva forma de pensar y actuar.



Te invitamos a ver el video:

AnimalMX, “Hombres, ¿cómo ligar en 2020? Hablemos de las nuevas masculinidades”,
2020, disponible en: <https://youtu.be/hHEvvZHTma4>



Para finalizar...

A través de los contenidos del aula pudimos aprender que tus decisiones son muy importantes para ir creando el futuro que deseas, y que para poder tomar decisiones necesitas informarte no sólo acerca de qué empleos son los mejor pagados, cuándo comenzar una familia o qué carrera estudiar; sino que debes contar con información acerca de ti, de tus derechos, de los servicios a los que puedes acercarte para cuidar de tu salud y acerca de cómo establecer relaciones que contribuyan a tu bienestar.

Asimismo, como parte de tu bienestar también aprendimos a identificar las distintas formas de violencia de género, lo cual nos permitirá reconocerlas y no aceptarlas. No olvides que nadie tiene derecho a causarte daño, así como tú tampoco puedes hacerlo, debido a que las relaciones afectivas sanas se basan en el respeto

Recuerda que el logro de tus metas a futuro comienza por el cuidado de ti misma/o; de igual forma tienes la oportunidad de contribuir a tu comunidad comenzando por compartir tus conocimientos y habilidades, y crear redes de apoyo en tu entorno.



Fuentes de información

- ACNUDH, Libres e iguales. DEFINITIONS, Disponible en: <https://www.unfe.org/es/definitions/>
- Cartilla de Derechos sexuales de adolescentes y jóvenes, 2ª ed., Comité Promotor, México, 2016.
- CNDH, ¿Qué son los Derechos Humanos?, Disponible en: http://www.cndh.org.mx/Que_son_Derechos_Humanos
- Cortés, María, Rodríguez, Yaiza y Muñoz, Alejandra, Guía para la incorporación de la perspectiva de género, Secretaría de Relaciones Exteriores, México, 2014
- CONADIC, La neta de las drogas y algo más. Guía preventiva para adolescentes, SSA, México, 2017.
- CONADIC, La neta del alcohol y algo más. Guía preventiva para adolescentes, SSA, México, 2017.
- CONADIC, La neta del tabaco y algo más. Guía preventiva para adolescentes, SSA, México, 2017.
- CONADIC – Fundación Gonzalo Río Arronte IAP, Prevención de las adicciones y promoción de conductas saludables para una nueva vida. Guía para el promotor de "Nueva Vida", SSA – Fundación Gonzalo Río Arronte IAP, México, 2008.
- Conapred, Discriminación e igualdad. Disponible en: https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=pagina&id=84&id_opcion=142&op=142
- Conapred, Encuesta Nacional sobre Discriminación, Conapred, México, 2017.
- Conavim, Nuevas masculinidades: reconstruyendo la hombría. Disponible en: <https://www.gob.mx/mujeressinviolencia/articulos/nuevas-masculinidades-reconstruyendo-la-hombria>
- Consejo de la Juventud de Navarra, Guía de buenos amores para fomentar el buen trato y prevenir la violencia de género en el noviazgo entre jóvenes, CJN NGK, Navarra, 2011.

- Cortés Cid, María Margarita, Rodríguez Gutiérrez, Yaiza y Muñoz López, Alejandra, Guía para la incorporación de la perspectiva de género, Secretaría de Relaciones Exteriores, México, 2014.
- García Hernández, Gloria Elizabeth, Mi hijo, lo mejor que me ha pasado en la vida: una aproximación a los significados de las trayectorias sexuales reproductivas de madres adolescentes en contextos de pobreza, Imjuve, México, 2016.
- Gobierno de la Ciudad de México, Por mí, por ti, por tod@s: Información vital para la salud sexual, 3a ed., Secretaría de Salud del Distrito Federal, México, 2015.
- IMSS - Conafe, Hablemos de sexualidad. Guía para instructores comunitarios y promotoras de educación inicial, IMSS - Conafe, México, 2016.
- Inmujeres, Cero tolerancia, disponible en: <http://cerotolerancia.inmujeres.gob.mx>
- Inmujeres, El ABC de Género en la Administración Pública, Inmujeres - PNUD, México, 2004.
- Inmujeres, et al., Familias y sexualidades: Prevención del embarazo en adolescentes. Derechos sexuales, disponible en: familiasysexualidades.inmujeres.gob.mx
- Inmujeres, Glosario de género, Inmujeres, México, 2007.
- Ipas México, Mitos y realidades, Salud sexual y reproductiva en adolescentes, Ipas México, México, 2015.
- Lagarde, Marcela, Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas, Siglo XXI Editores, México, 2014.
- Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, México, 2007.
- Marie Stopes, Interrupcion Legal del Embarazo, Disponible en: <https://mariestopes.org.mx/interrupcion-del-embarazo/>

- Mexfam, Manual para trabajar el laminógrafo de: Derechos Sexuales y Reproductivos de las y los adolescentes y jóvenes, Mexfam – Afluentes A.C., México, 2011.
- Mexfam, Métodos anticonceptivos. Disponible en: <http://mexfam.org.mx/metodos-anticonceptivos/>
- Museo Memoria y Tolerancia, Diversidad e Inclusión, Disponible en: <https://www.myt.org.mx/noticia/50>
- Núñez, Guillermo, “Vínculo de pareja y hombría: atender y mantener en adultos mayores del Río Sonora, México”, en Amuchástegui, Ana y Szasz, Ivonne (coords.), Sucede que me canso de ser hombre... Relatos y reflexiones sobre hombres y masculinidades en México, Colmex, México, 2007
- Organización de las Naciones Unidas, La juventud - Desarrollo Sostenible, Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/la-juventud/>
- Organización Mundial de la Salud, Salud para los adolescentes del mundo: Una segunda oportunidad en la segunda década, OMS, Ginebra, 2014.
- Organización Mundial de la Salud - HRP, La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo, OMS - HRP, Ginebra, 2018.
- Organización Panamericana de la Salud, Comprender y abordar la violencia contra las mujeres. Violencia sexual, Washington D.C., 2013.
- Pedrowicz, Silvana, Artagaveytia, Lucila y Bonetii, Juan Pablo, Salud y participación adolescente. Palabras y juegos, Unicef, Uruguay, 2006.
- Planned parenthood, Imagen corporal y la sexualidad. Disponible en: https://www.plannedparenthood.org/files/6614/0042/3879/BodyImage_2008SPA.pdf

- Ruiz Rivera, Nahelli, “La definición y medición de la vulnerabilidad social. Un enfoque normativo”, en Investigaciones Geográficas, Boletín del Instituto de Geografía, UNAM, Núm. 77, México, 2012.
- Salguero Velázquez, María Alejandra, Soriano Chavero, Montserrat, Ayala Jiménez, Cinthia Dafne, “Estereotipos de género: sexualidad y anticoncepción en jóvenes universitarios de clase media”, en Investigaciones feministas, UNAM – FES Iztacala, vol. 7, núm 1, México, 2016.
- Sánchez Hernández, Néstor Mauricio, Con derechos sexuales/reproductivos e igualdad de género, hacia el ejercicio de una sexualidad informada y responsable, CIS - Inmujeres, México, 2018.
- Secretaría de Salud de la Ciudad de México, Interrupción Legal del Embarazo (ILE) en la Ciudad de México, Disponible en: <http://ile.salud.cdmx.gob.mx>
- Stern, Claudio, “Estereotipos de género, relaciones sexuales y embarazo adolescente en las vidas de jóvenes de diferentes contextos socioculturales en México”, en Estudios sociológicos, Colmex, vol. XXV, núm.73, México, 2007.
- UNESCO, Respuestas del sector de la educación frente al consumo de alcohol, tabaco y drogas, Buenas políticas y prácticas en educación para la salud, Cuadernillo 10, UNESCO, París, 2018.
- UNFPA, 10 mitos sobre la educación sexual integral, UNFPA, Lima, 2015.