

# Salud Sexual y Reproductiva de las y los Adolescentes





# Salud Sexual y Reproductiva de las y los Adolescentes

## Referencia:

La adolescencia es una etapa de la vida de las personas y se encuentra entre los 10 y 19 años, en la que se presentan cambios rápidos en el desarrollo físico, mental y emocional, que influyen de manera importante en la relación de las y los adolescentes con su familia, amistades, pareja, compañeras y compañeros de escuela y/o de trabajo.

La Salud Reproductiva establece disfrutar una actividad sexual responsable, satisfactoria y segura, así como la libertad para decidir si quieren tener o no relaciones sexuales, con quién y cuándo.

Las y los adolescentes tienen derecho a recibir información adecuada sobre la prevención de embarazos y enfermedades de transmisión sexual.

Asimismo tienen derecho a la prestación de servicios de salud de calidad y a lograr el cuidado de su salud para adoptar formas y estilos de vida saludable.

## Objetivos:

Promover que la y el adolescente identifiquen esta etapa de la vida como un proceso de cambios, derivados de la producción hormonal, así como la importancia de ejercer y disfrutar la Salud Sexual y Reproductiva de manera responsable e informada.

Hacer consciente a la y el adolescente de la **Sexualidad y la Salud**.

## Interactúe:

**¿Sabes qué es la adolescencia y las edades que ésta abarca?**

Permita las respuestas de la y el adolescente y oriente.

**¿De qué manera crees que tu sexualidad puede afectar tu Salud?**

Permita las opiniones y reflexiones de la y el adolescente e inicie el diálogo.

**¿Consideras que puedes hacer algo para conservar tu salud y ejercer tu sexualidad con responsabilidad?**

Promueva un diálogo en el que la y el adolescente identifiquen algunos problemas de salud que se pueden presentar al ejercer la sexualidad sin responsabilidad y sin protección, y las acciones que se pueden realizar para evitarlas.

## Recomendaciones para puntualizar a las y los adolescentes:

- Rechaza cualquier práctica sexual o física que vaya en contra de tu voluntad.
- Toma decisiones libres y conscientes sobre tu salud, vida, cuerpo y sexualidad.
- Exige respeto a tu intimidad.
- Conoce, respeta, cuida y ama tu cuerpo.
- Es tu decisión elegir sobre cuándo, cómo, con quién y con qué frecuencia tener prácticas sexuales.
- No permitas ser discriminado por tu preferencia sexual, género o sexo.
- Busca información oportuna y de calidad en los módulos o consultorios de Planificación Familiar del IMSS (no necesitas ser asegurado) o en los Centros de Salud.





# Cambios Físicos y Psicológicos en la Adolescencia

## Referencia:

La adolescencia es una etapa en el desarrollo de las personas que, para su estudio, se divide en tres periodos: adolescencia temprana, 10 a 12 años de edad, donde empiezan los cambios físicos propios de esta etapa e inician cuestionamientos como **¿Soy normal?**; la adolescencia media, entre 14 a 16 años, considerada la esencia de la adolescencia, con fuerte influencia de los pares, con la pregunta central de **¿Quién soy? ¿A dónde pertenezco?**, y la adolescencia tardía, entre 17 a 19 años.

Los cambios físicos que los distinguen son:

### Hombres:

- Aparece vello facial.
- Los hombros se ensanchan.
- El pene y los testículos aumentan de tamaño.
- Primera eyaculación.

### Mujeres:

- Desarrollo de los senos y los pezones.
- Los genitales se engruesan.
- Las caderas se ensanchan.
- Primera menstruación.

### Cambios físicos en ambos sexos:

- La piel se vuelve más grasa, puede aparecer acné.
- La voz cambia.
- Aparece vello en las axilas.
- Aumenta la transpiración.
- Aparece el vello púbico.
- Aumenta vello en brazos y piernas.

## Objetivos:

Favorecer que la y el adolescente identifiquen los cambios físicos y psicológicos que se presentan en las diferentes etapas de la adolescencia.  
Que identifiquen los cambios psicológicos propios de la adolescencia y orientar sobre los servicios de salud amigables que los pueden ayudar en los diferentes aspectos de su Salud Sexual y Reproductiva.

## Interactúe:

**¿Conoces los cambios físicos que se experimentan en la etapa de la adolescencia?**

Permita las opiniones y reflexiones de la y el adolescente e inicie un diálogo con ellos.

**¿Has experimentado algún cambio emocional en tu etapa de adolescente?**

Permita las opiniones y reflexiones de la y el adolescente e inicie el diálogo con ellos.

**¿Conoces los cambios psicológicos que se experimentan en la etapa de la adolescencia?**

Orienta sobre el tema, como algo natural en esta etapa, y que tiene el apoyo de sus padres, amigos e instituciones de salud como el IMSS.

## Recomendaciones para puntualizar a las y los adolescentes:

- Los cambios físicos y emocionales que se presentan en la etapa de la adolescencia.



# La Sexualidad en la Adolescencia

## Referencia:

La sexualidad es un proceso dinámico y complejo que comienza cuando nacemos y se manifiesta de manera diferente a lo largo de nuestra vida. En general, las personas tienden a pensar que la sexualidad solo se refiere a tener relaciones sexuales, concepto muy limitado respecto a lo que realmente significa. La estructuración mental de la sexualidad en la persona es el resultado de las construcciones que ella misma hace a partir de experiencias vividas y que se originan de diversas potencialidades vitales, como: la necesidad de procrear (reproducción); la de pertenecer a un rol según su sexo biológico, no solo al grado en que la persona se identifica con su sexo, sino que incluye la dimensión psicológica que esto implica y se conforma de tres aspectos: identidad de género, rol de género y orientación sexual (género); la de experimentar placer físico durante su respuesta sexual, que suele relacionarse con experiencias que conllevan contactos corporales que traen consigo excitación y orgasmo, así es como nuestros cuerpos obtienen placer (erotismo), y la de desarrollar vínculos afectivos con otras personas, como la habilidad de amar, confiar e interesarnos por otros con base en el nivel de intimidad. Se aprende de intimidad por las relaciones personales que vivimos a lo largo de la vida, principalmente en la familia (**vinculación afectiva interpersonal**).

## Objetivos:

Propiciar que la y el adolescente identifiquen los componentes principales de la sexualidad y su influencia en el desarrollo de la personalidad.

## Interactúe:

**¿Sabes qué es identidad de género?**

Permita las respuestas de la y el adolescente y oriente.

**¿Qué conoces acerca de la orientación sexual?**

Permita las respuestas de la y el adolescente y oriente.

**¿A quién consideras en tu vida con una fuerte vinculación afectiva?**

Permita las respuestas de la y el adolescente y oriente.

## Recomendaciones para puntualizar a las y los adolescentes:

- Reconocer si tiene definido los conceptos de identidad sexual, expresión sexual o rol y orientación sexual.
- Reforzar la importancia de una sana vinculación afectiva en la adolescencia, sin confundirla con las relaciones sexuales.
- Verificar la claridad del concepto de género.





# La Salud Sexual y el Género en las y los Adolescentes

<b>Referencia:</b>	<p>Para entender el concepto de género debemos remitirnos a su diferencia con el sexo, el cual se define como las diferencias que existen entre mujeres y hombres, dadas por su condición biológica y fisiológica. Se nace con ellas y son universales; es decir, el sexo se relaciona con el cuerpo, mientras el concepto de género se basa en una construcción sociocultural, esto es, una percepción de lo social, político religioso y cotidiano de rol que manifiesta la mujer o el hombre. Cuando hablamos de sexo nos referimos a mujeres y hombres, y cuando hablamos de género la referencia es de femenino y masculino. Lo femenino está relacionado con la función biológica de la reproducción y una función social de ser madres y cuidadoras; en cambio, a lo masculino se le atribuye la función biológica de fecundar y una función social como proveedores económicos. Todo lo anterior determina una serie de normas, valores y roles que exigen comportamientos diferentes entre mujeres y hombres. Un rol de género es aquella función que desempeñan mujeres y hombres en la sociedad que habitan; son estereotipos que comúnmente se les conoce como “cosas de mujeres” y “cosas de hombres”. Por ejemplo: “ser ama de casa”, “ser proveedor del hogar”, “la que cuida y alimenta a la familia”, “el que repara los desperfectos de la casa”. Las normas de género son los comportamientos y actitudes que se debe guardar ante la sociedad “el deber ser”. Ejemplo: “la forma de sentarse de las mujeres y los hombres”,</p>
<b>Objetivos:</b>	<p>Favorecer que la y el adolescente identifiquen los roles de género con que se relaciona en su familia y en su medio social.</p>
<b>Interactúe:</b>	<p><b>¿Sabes qué es un rol de género? ¿Sabes qué es equidad de género?</b> Permita las respuestas de la y el adolescente y oriente.</p> <p><b>Menciona dos roles de género femeninos y dos masculinos</b> Permita las respuestas de la y el adolescente y oriente.</p> <p><b>¿Qué opinas de los roles de género?</b> Permita las respuestas de la y el adolescente y oriente.</p> <p><b>¿Crees que los roles pueden afectar tu respuesta como adolescente con respecto a tus relaciones?</b> Permita las respuestas de la y el adolescente y oriente.</p>
<b>Recomendaciones para puntualizar a las y los adolescentes:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconocer el alcance de sus actos, conductas y decisiones por las que debe expresarse de manera responsable.</li><li>• Identificar las posibles consecuencias de sus actos en el contexto de sus relaciones personales y sociales, las que debe asumir con responsabilidad.</li></ul>



# Sexualidad y Violencia

## Referencia:

La violencia es tan frecuente que en muchas ocasiones llega a verse como algo cotidiano y a veces no se identifica; las y los adolescentes no están exentos de vivirla, por lo que deberán conocer sus diversas manifestaciones y factores de riesgo.

**La violencia contra la mujer** es un problema que mina sus derechos humanos y el desarrollo de la sociedad. Se define como todo acto u omisión que se ejerce contra ellas por el hecho único de ser mujeres, con la intención de tener control mediante daño físico, económico, psicológico, sexual, por medio de amenazas y chantajes, entre otros.

**La violencia en la pareja** es un fenómeno frecuente en el mundo, pero también en la vida de las y los adolescentes, por lo que se deben considerar acciones para prevenirla y atenderla. Ésta se define como la forma de imponer normas y valores de convivencia mediante el uso de fuerza física o manipulación psicológica, con el fin de controlar al otro integrante de la pareja.

**La violencia sexual**, que se define como el acto sexual o la intención de consumarlo o algún otro acto sexual u otro acto dirigido contra la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de su relación con la víctima, en cualquier ámbito.

**Factores de riesgo:** bajo nivel escolar, maltrato infantil, violencia familiar, uso de alcohol o drogas, aceptar todo tipo de violencia, discordia e insatisfacción marital, dificultades de comunicación, creencias o ideologías familiares.

## Objetivos:

Empoderar a las y los adolescentes, mediante la sensibilización de la **NO Violencia**, para ayudarlos a ejercer sus derechos fundamentales y a decidir libremente sobre su vida.

## Introduzca:

¿Actualmente llevas una relación de pareja?

¿Alguna vez sentiste miedo de tu pareja?

¿Has notado si tu pareja trata de controlar lo que haces?

¿Tu pareja hace bromas sobre ti o te culpa de cualquier problema?

¿Tu pareja te amenaza con herirse si dejas la relación?

Promueva un diálogo en el que la y el adolescente identifiquen los posibles problemas de violencia que se pueden presentar durante una relación de pareja, y las acciones positivas para evitarlas, así como de grupos de apoyo.

## Recomendaciones para puntualizar a las y los adolescentes:

- Mujeres y hombres tienen derecho a vivir una vida libre de violencia.
- Es necesario conocer las leyes que garantizan y protegen a las personas ante situaciones de violencia.
- Es fundamental educar en la equidad, el respeto y la aceptación.





# Derechos Sexuales de las y los Adolescentes

## Referencia:

Los humanos somos seres sexuales desde que nacemos hasta que morimos, por lo que las manifestaciones de nuestra sexualidad se expresan en forma cotidiana (fundamentados en los Artículos 1º, 4º y 6º Constitucionales) y se refieren al derecho de cada persona para gozar de manera responsable su sexualidad sin que implique embarazos no planeados ni adquirir enfermedades de transmisión sexual.

1. Derecho a decidir de forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad.
2. Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual.
3. Derecho a manifestar públicamente mis afectos.
4. Derecho a decidir con quién compartir mi vida y mi sexualidad.
5. Derecho al respeto de mi intimidad y mi vida privada.
6. Derecho a vivir libre de violencia sexual.
7. Derecho a la libertad reproductiva.
8. Derecho a la igualdad de oportunidades y a la equidad.
9. Derecho a vivir libre de toda discriminación.
10. Derecho a la información completa, científica y laica sobre la sexualidad.
11. Derecho a la educación sexual.
12. Derecho a los servicios de salud sexual y a la salud reproductiva.
13. Derecho a la participación en las políticas públicas de sexualidad.

## Objetivos:

Promover en las y los adolescentes la necesidad de conocer y ejercer con responsabilidad sus derechos sexuales y reproductivos. Fomentar el compromiso de ejercerlos con responsabilidad.

## Interactúe:

### ¿Conoces tus derechos sexuales y reproductivos?

Permita las respuestas de la y el adolescente y oriente sobre cómo conocerlos.

### ¿Sabes cuál es el sustento legal de tus derechos sexuales y reproductivos?

Permita las respuestas de la y el adolescente y oriente

### ¿Consideras importante conocer cuáles son tus derechos sexuales y reproductivos?

## Recomendaciones para puntualizar a las y los adolescentes:

- Importancia de conocer los derechos sexuales y reproductivos y la posibilidad de ejercer nuestras libertades y garantías individuales, en tanto no se violente el derecho de las personas.



Derechos Sexuales  
de las y los  
Adolescentes

# Embarazo en la Adolescencia

## Referencia:

Iniciar relaciones sexuales sin protección, ya sea por invitación, curiosidad, compromiso o porque las o los obligan a ello, conlleva varios riesgos, además del contagio de una enfermedad de transmisión sexual, o un embarazo no planeado. Las consecuencias se pueden agrupar en tres tipos:

**Médicas:** como la preeclampsia o eclampsia, hemorragias en el parto, nacimientos del producto por cesárea, por no tener la pelvis totalmente desarrollada; el bebé puede presentar bajo peso al nacer, prematuridad e incluso la muerte. **Emocionales:** se tienen sentimientos de miedo, vergüenza y frustración; este último se remarca más cuando no existe una red de apoyo que los ayude a entender los cambios que se tienen al presentarse un embarazo. **Sociales:** la adolescente embarazada inicia con una fuerte crítica por parte de los padres, reprendiéndola y señalándola como falta de responsabilidad o confianza en ella misma.

## Objetivos:

Dar a conocer a la y el adolescente las posibles complicaciones que pueden presentarse con un embarazo en esta etapa.

## Interactúe:

**¿Qué pasaría si te embarazas (ella)? ¿Qué pasaría si embarazas a tu pareja (él)?**

Permita las respuestas de la y el adolescente y oriente.

**¿Qué complicaciones médicas crees que pueda tener una adolescente embarazada?**

Permita las respuestas de la y el adolescente y oriente.

**¿Qué pasará con los gastos que genere un embarazo?**

**¿Qué sucederá con tus estudios?**

**¿Qué sucederá con tu proyecto de vida?**

Permita las respuestas de la y el adolescente y oriente.

## Recomendaciones para puntualizar a las y los adolescentes:

- Si ya inició con relaciones sexuales, orientar sobre cómo evitar un embarazo no planeado y cómo prevenir enfermedades de transmisión sexual.





# Enfermedades de Transmisión Sexual

## Referencia:

Se refiere a aquellas enfermedades que son adquiridas por contacto de tipo sexual, ya sea oral, vaginal o anal. Es muy difícil saber si la pareja tiene una infección, por ello, es tan frecuente y fácil contagiarse. Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) pueden ser generadas por bacterias, hongos, virus o parásitos. En la mujer se manifiestan por leucorreas (flujo), que si no se tratan pueden tener el riesgo de llegar a la esterilidad. Entre las de origen viral, la más frecuente en nuestro país, es el Virus del Papiloma Humano (VPH) que tiene un desarrollo silencioso y solo se identifica cuando se presentan lesiones en el cuello del útero (cérvix) y mayor aún, cuando se le ha diagnosticado cáncer a ese nivel. También, nos encontramos con el VIH/SIDA que al igual que el anterior no presenta sintomatología hasta tiempo después, con consecuencias graves, haciendo imposible la curación, solo su control y con la posibilidad de que derive en la muerte, y en caso de embarazo se puede transmitir al bebé.

## Objetivos:

Dar a conocer a la y el adolescente las complicaciones que conllevan las ETS.  
Orientar sobre la importancia de prevenir una ETS para evitar sus complicaciones.

## Interactúe:

**¿Conoces qué es una Enfermedad de Transmisión Sexual?**

Permita las respuestas de la y el adolescente y oriente.

**¿Cuáles ETS conoces y cómo puedes saber que tu pareja no las tiene?**

Permita las respuestas de la y el adolescente y oriente.

**¿Qué sugiere hacer para prevenir el contagio?**

Permita las respuestas de la y el adolescente y oriente.

**¿Con quién hay que acudir para solicitar consejería, al respecto?**

Permita las respuestas de la y el adolescente y oriente.

**¿Dónde se consiguen los condones?**

Permita las respuestas de la y el adolescente y oriente.

## Recomendaciones para puntualizar a las y los adolescentes:

- Enfatizar sobre lo altamente frecuente que es adquirir una ETS y sobre todo de aquellas que son muy frecuentes: vaginosis, VPH, VIH/SIDA.
- Si se tuvo una relación sexual sin protección, puede hacerse un chequeo para conocer con tiempo si existe la infección para recibir tratamiento en forma oportuna.
- Recordar que la y el adolescente es responsable de su cuerpo y tiene el derecho a decir ¡NO!, cuando así lo desee en lo relacionado a su sexualidad y vida diaria.



## Métodos Anticonceptivos

### Referencia:

En el IMSS contamos con una amplia variedad de métodos anticonceptivos para cubrir todas las necesidades de las y los adolescentes; se entrega una vez seleccionado en forma informada con base en sus derechos reproductivos, su proyecto de vida a corto plazo y sus condiciones de salud particulares. La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que las y los adolescentes pueden tener acceso a cualquier método anticonceptivo. Por tanto, la edad por sí misma no constituye razón médica para no ser proporcionados, y los criterios de elegibilidad para su uso se contemplan en la NOM-005-SSA-1993 de los servicios de planificación familiar. Los métodos definitivos no son reversibles, por lo que no es recomendable su uso en las y los adolescentes, ya que podrían cambiar de parecer; en este caso, se recomiendan los métodos anticonceptivos reversibles de acción prolongada (ARAP).

Los métodos anticonceptivos disponibles en el IMSS se dividen en temporales como: hormonales orales, hormonales inyectables, parche transdérmico, implante hormonal subdérmico, dispositivo intrauterino liberador de levonorgestrel, dispositivos intrauterinos con cobre, y condón. Los permanentes: Oclusión tubaria bilateral (OTB) y vasectomía.

### Objetivos:

Dar a conocer a la y el adolescente los anticonceptivos disponibles en el IMSS y que pueden solicitarlos cuando desee.

Que la y el adolescente aprendan a utilizar cualquier método anticonceptivo para ejercer responsablemente su Salud Sexual y Reproductiva.

### Interactúe:

**¿Conoces los diferentes métodos anticonceptivos y sabes cómo se usan?**

Orienta a la y el adolescente sobre los diferentes métodos anticonceptivos y su uso. Enfatice sobre los métodos anticonceptivos reversibles de acción prolongada.

**¿Conoces los beneficios que te brindan los métodos anticonceptivos reversibles de acción prolongada?**

Enfatice sobre las ventajas de su uso, sobre todo, junto con el condón para prevenir enfermedades de transmisión sexual.

**¿Crees que el dispositivo intrauterino (DIU) lo pueden usar las adolescentes?**

Orienta a la y el adolescente que no hay contraindicación para su uso.

### Recomendaciones para puntualizar a las y los adolescentes:

- Informe sobre la totalidad de los métodos anticonceptivos disponibles en el IMSS y a dónde pueden acudir por ellos.
- Promueva preferentemente la selección de los métodos anticonceptivos reversibles de acción prolongada.





# Uso Correcto del Condón

## Referencia:

Se considera un método anticonceptivo de barrera. En el Instituto está disponible para el hombre. Se le conoce también como preservativo masculino. Es una funda cilíndrica de hule látex delgado con un pequeño reservorio en su extremo cerrado, para almacenar el semen eyaculado; se encuentra en un empaque conteniendo un preservativo o condón enrollado, estéril y lubricado; de esta manera impide el depósito de espermatozoides en la vagina. El uso correcto y regular de este método le confiere una efectividad de 85% a 97%. Cada condón debe usarse una vez, porque protege una sola relación coital. Su uso es para varones de cualquier edad con vida sexual activa, con o sin enfermedad, que requieren de un método anticonceptivo temporal, como apoyo a otros métodos, o como contraceptivo y preventivo de enfermedades de transmisión sexual. Debe colocarse el condón con el pene erecto y antes de que tenga contacto con los genitales de la pareja.

Recordar que:

Al término de la relación sexual, el pene debe retirarse de la vagina antes de perder la erección, para que el semen no se salga del condón.

Que debe usarse uno nuevo para cada relación sexual.

Si nota que el condón se rompe o se derrama el eyaculado en la vagina o genitales externos, la mujer deberá usar la anticoncepción hormonal postcoito o de emergencia, inmediatamente o de preferencia dentro de las 72 horas posterior a la relación sexual.

Informe que el condón usado correctamente reduce el riesgo de contagio por enfermedades de transmisión sexual.

## Objetivos:

Promover que las y los adolescentes conozcan y aprendan a utilizar correctamente el condón.

## Interactúe:

**¿Conoces los condones?**

Permita las respuestas de la y el adolescente y oriente.

**¿Sabes para qué sirven y en qué ayudan a tu salud?**

Permita las respuestas de la y el adolescente y oriente.

**¿Sabías que sólo el condón te protege contra enfermedades de transmisión sexual o VIH SIDA?**

Oriente sobre los beneficios del uso de condón, así como la doble protección, utilizando junto con otro método (uso dual).

**¿Sabes colocar correctamente un condón?**

Permita las respuestas de la y el adolescente y oriente.

## Recomendaciones para puntualizar a las y los adolescentes:

- Es el único método anticonceptivo que ayuda a evitar el contagio de algunas enfermedades de transmisión sexual.



# Anticoncepción de Emergencia o Postcoito

## Referencia:

Previene la mayoría de los embarazos después de una relación sexual sin protección, ya sea que el método anticonceptivo haya fallado o se usó de manera inadecuada, así como en caso de agresión sexual.

Efectividad: Si se toma la pastilla de emergencia antes de 24 horas la efectividad es alrededor de 90%; transcurridas más de 72 horas, la efectividad disminuye a 75%, y dentro de las 120 horas posteriores al coito, se reduce a 60%; esto debido a que no actúa después de que ha ocurrido la fertilización, por lo que no es un método abortivo.

## ¿Cuándo se recomienda usar la pastilla de emergencia?

- Cuando no se usó ningún método anticonceptivo.
- Cuando falla el método anticonceptivo utilizado o se usa incorrectamente:
  - Ruptura del preservativo.
  - Si olvidó tomar más de 3 pastillas anticonceptivas.
  - Retraso de más de una semana en la aplicación de la inyección mensual combinada o de solo progestágeno.
  - Expulsión del dispositivo intrauterino.
  - Desplazamiento, colocación tardía o extracción prematura del parche transdérmico o el anillo vaginal.
- Cuando hay una agresión o violación sexual sin protección.

## ¿Cómo se administra?

- Dentro de las primeras 72 horas posteriores al coito no protegido:
  - Tomar 1 comprimido cada 12 horas.
  - Se pueden tomar los dos comprimidos juntos en una sola toma, ya que la dosis total es de 2 comprimidos.
- Existen otras pastillas que pueden tomarse cuando no está disponible la pastilla de emergencia.

## Objetivos:

Favorecer que las y los adolescentes conozcan y aprendan a utilizar la pastilla de emergencia para la prevención del embarazo no planeado.

## Interactúe:

**¿Conoces la pastilla anticonceptiva que previene embarazos después de una relación sexual sin protección?**

Permita las respuestas de la y el adolescente y oriente.

**¿En qué casos puedes usar esta pastilla de emergencia?**

Permita las respuestas de la y el adolescente y oriente.

**¿Sabes cómo se usa?**

Permita las respuestas de la y el adolescente y oriente.

**¿Sabes en dónde puedes conseguir las pastillas de emergencia?**

Permita las respuestas de la y el adolescente y oriente.

## Recomendaciones para puntualizar a las y los adolescentes:

- La pastilla anticonceptiva postcoito o de emergencia es útil sólo en casos especiales, evitando embarazos no planeados, y no debe usarse como único método anticonceptivo.
- Oriente al adolescente que en las Unidades de Medicina Familiar puede conseguir este anticonceptivo.





## Proyecto de Vida de la y el Adolescente

### Referencia:

Una de las características de la vida en la adolescencia es su cambio constante. La o el adolescente comúnmente se siente sin rumbo o simplemente quiere descubrir cuáles son sus prioridades. La salud sexual no es la excepción, y es importante que reciba información adecuada que lo lleve a ejercer una sexualidad responsable, satisfactoria o segura, con la finalidad de tomar decisiones adecuadas, prevenir embarazos y enfermedades de transmisión sexual.

De ahí la importancia de considerar comentarle que escriba un plan de vida que le dé una orientación a su existencia al fijarse metas.

### Objetivos:

Orientar sobre cómo la Salud Sexual y Reproductiva puede influir y tener un impacto en su proyecto de vida.

### Interactúe:

Se le entrega una hoja en blanco, se le indica que dibuje una estrella de cinco puntas y que la titule **¿Quién soy?** Al centro escribirá su nombre y en cada punta deberá anotar: **Fortalezas-Mis Principios-Mis retos-Mis creencias-Debilidades**; se dan 5 minutos.

Una vez terminado, en la parte de atrás de la hoja anotará el título: **Metas que quiero**. Abajo anotará: **Embarazo-Amistades-Noviazgos-Familia-Enfermedades-Sexualidad-Escuela**.

Pedir que conteste sólo una idea para cada rubro antes mencionado.

### Recomendaciones para puntualizar a las y los adolescentes:

- Enfatizar en la importancia de conocer cómo establecer sus metas para ir alcanzándolas mediante las diferentes actividades durante su vida diaria.

