Soy valerosa

Una Bitácora en la que puedo confiar para reconocer mis derechos sexuales y derechos reproductivos.

Bitácora Soy Valerosa

Liga Internacional de las Mujeres por la Paz y la Libertad
www.limpalcolombia.org

Diana María Salcedo López
Directora

Angie Johanna Pineda Ardilla
Autora

Laura Daza
Adriana Ortega Martínez
Equipo de apoyo para la elaboración de contenidos

Maria Paula Morales
Diseño e ilustración

Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA)
www.colombia.unfpa.org

Verónica Simán
Representante de UNFPA en Colombia

Martha Lucía Rubio Mendoza
Representante Auxiliar

Laura Lozano
Asesora de Género, Derechos e Intercultural

Johanna Blanco Barreto
Coordinadora Educación Integral de la Sexualidad Fuera de la escuela

Juliana Iregui Delgado
Apoyo técnico área de Género, Derechos e Interculturalidad

© Liga Internacional de las Mujeres por la Paz y la Libertad en Colombia (LIMPAL)

Primera edición, enero 2021

Quedan reservados todos los derechos. La presente publicación no podrá ser reproducida integra o parcialmente, ni archivada o transmitida por ningún medio (ya sea electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado u otro), sin la autorización previa del editor.

ISBN: 978-958-57241-0-5

Fondo de Población de las Naciones Unidas

LIGA INTERNACIONAL DE MUJERES POR LA PAZ Y LA LIBERTAD
LIMPAL COLOMBIA

Bitácora se le llamaba a los cuadernos utilizados en los barcos para relatar las aventuras que ocurrían en un viaje. Las personas que hacen investigaciones también suelen usarlas para escribir los eventos que ocurren mientras las desarrollan y así poder compartirlos...

Te presentamos la bitácora **Soy Valerosa**

Valerosa, es la expresión de valentía, poder, valor, de dar valía. En este sentido, la bitácora Soy Valerosa es una invitación a fortalecer nuestro valor propio a partir de preguntas, reflexiones, actividades e información que hay en su contenido. En esta ocasión, profundizaremos en los derechos sexuales y derechos reproductivos que tenemos como niñas y mujeres jóvenes, los cambios que vamos experimentando durante nuestros ciclos vitales, las cosas que van ocurriendo a nuestro alrededor y las oportunidades de ir explorando nuevas palabras, vivencias, espacios y formas de relacionarnos con nosotras y con las demás personas.

Esta bitácora es fruto de la alianza entre la Liga Internacional de Mujeres por la Paz y la Libertad - LIMPAL Colombia y el Fondo de Población de las Naciones Unidas - UNFPA Colombia, cuyo propósito ha sido acercar a las niñas, niños y mujeres de territorios rurales del país, al reconocimiento de sus derechos sexuales y derechos reproductivos a través de diferentes estrategias pensadas desde la educación integral para la sexualidad.

Nuestros puntos de partida para tratar la diversidad de temas que surgen al hablar de derechos y salud sexual y reproductiva, son i) la prevención, como el motor que da fuerza para evitar que el bienestar físico, mental y psicológico se debiliten; ii) el autoreconocimiento, como la potencia interna que permite a niñas y mujeres contar con la determinación para relacionarse con el mundo a partir del ejercicio y exigibilidad de sus derechos; iii) el autocuidado, como esa práctica que va creciendo la conciencia sobre la valía de nuestro cuerpo, salud, bienestar y preservación de nuestras vidas; iv) la pedagogía del cuidado, como un conjunto de saberes sobre la enseñanza del cuidado en diferentes dimensiones, individual, familiar, colectiva y estructural, en la que se vinculan las formas de vida no humanas (plantas, animales, ecosistemas) con las que convivimos y aportan al equilibrio de la vida.

Al interior de esta bitácora vas a encontrar un recorrido por aquellas preguntas sobre la sexualidad que necesariamente debemos abordar con mucha claridad, así como tus derechos y cómo reconocerlos en los diferentes momentos de la vida. Nos acompañarán Alicia, Cielo y Margarita, una niña y dos mujeres valerosas con las que dialogaremos sobre los cambios en nuestro cuerpo y la mejor forma de comprenderlos, para sentirnos seguras y llenas de confianza sobre lo que va ocurriendo. Te invitaremos a desarrollar algunas actividades que son solo para ti y otras que podrás realizar en compañía de amigas, amigos y personas a tu alrededor.

soy valerosa

Valerosa es una palabra que utilizamos para hablar de la valentía y del valor que tenemos para hacer las cosas, además del valor y cuidado que le damos a lo que vemos, a lo que no vemos, a lo que sentimos o a lo que creemos. Por ejemplo, el gran valor y cuidado que le damos a nuestros cuerpos. Esta Bitácora es tuya. A continuación, podrás poner tu nombre para identificarla como parte de tu proceso personal.

✦ Esta bitácora pertenece a ✦

✦ Y soy Valerosa porque ✦

Dibuja la silueta de una de tus manos sobre el papel

Escribe en el centro lo que más te gusta de ti.

Nosotras somos valerosas, y vivimos en Colombia, ¡igual que tú! Te acompañaremos en este recorrido para reconocer como mujeres y niñas, la importancia de nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos.

Mi nombre es Alicia, una niña afrodescendiente. Nací en María la Baja, Bolívar.

Soy valerosa porque quiero, respeto mi cuerpo y disfruto mucho de las cosas bellas que tiene el territorio en el que vivo.

Yo soy Cielo, una mujer joven de la comunidad Embera Katío.

Soy valerosa porque me siento orgullosa de pertenecer a mi comunidad, conozco y cuido mi cuerpo como el primer territorio que habito.

Yo soy la abuela Margarita, nací en San José del Guaviare y aprendí de mi comunidad los saberes sobre las plantas y la tierra.

Soy valerosa porque comparto, con alegría, la herencia de mis ancestras sobre el conocimiento de las plantas medicinales y el poder que tenemos las mujeres y niñas para fortalecernos y curar algunas dolencias a través de la herbolaria.

Ruta Soy Valerosa

1. Ser mujeres, ser niñas.
Pag 6

2. Derechos de las niñas y adolescentes.
Pag 10

3. Derechos sexuales y derechos reproductivos.
Pag 13

4. Salud sexual y la salud reproductiva
PagS 16

5.¿Sexualidad y sexo,son lo mismo?
Pag 18

6. Mis derechos sexuales.
Pag 21

7. Todos los cuerpos son poderosos.
Pag 24

8. ¿Qué es la menstruación?
Pag 28

9. La huerta de la abuela.
Pag 46

10. ¿Qué es la salud sexual?
Pag 50

11. Mis derechos reproductivos.
Pag 52

12. Yo decido, Salud reproductiva.
Pag 54

13. Mujeres que inspiran.
Pag 70

14. ¿Qué debo aprender para ejercer mis derechos sexuales y derechos reproductivos?
Pag 72

15. ¿Quiénes deben estar comprometidas y comprometidos con nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos?
Pag 75

Ser mujeres, ser niñas

- Las mujeres y las niñas habitamos cuerpos que tienen unas características diferentes y poderosas. Ser mujeres y niñas significa pensar acerca de cómo hemos vivido y cómo queremos vivir. Significa tener la libertad de decidir sobre nuestras vidas y nuestros cuerpos sin que existan limitaciones sobre nuestra capacidad para realizar cualquier actividad, trabajo o juego. Significa poder elegir si queremos o no ser mamás, o tener pareja, etc.

- Ser niñas es disfrutar de la posibilidad de jugar, aprender, reír o compartir con otras y otros en igualdad de condiciones y bajo la protección de personas que nos cuiden y respeten.

  Tenemos derecho a gozar de nuestra infancia como niñas desde el afecto, el autoreconocimiento y la autoconfianza, para crecer sabiendo que podemos ser mujeres inteligentes, fuertes y valerosas, con la capacidad de hacer cosas grandes.

- Hay muchas mujeres que nos rodean. Ellas son abuelas, madres, amigas, hermanas, tías, maestras, y cada una va descubriendo su ser mujer desde las diferentes experiencias que va adquiriendo, incluso decidiendo que no todas quieren ser madres. Sin importar nuestra edad, estamos en una exploración y descubrimiento permanente; esto tiene mucho que ver con el lugar en dónde vivimos o nuestro territorio, lo que hay en él y a su alrededor, si es rural (el campo) o urbano (la ciudad), la comunidad a la que pertenecemos y que nos da una identidad: étnica (indígena, afrodescendiente, palenquera, rom) o campesina..

¡Hagamos una búsqueda!

Para identificar la diversidad de las mujeres y niñas a tu alrededor, te invitamos a buscarlas y hacer las siguientes preguntas.
¡El resultado te sorprenderá!

Empieza tú

Mi edad es

Es importante saber de dónde vengo y cómo me identifico porque...

_____

_____

_____

Mi nombre es...

Mi lugar de nacimiento fue...

Me identifico como mujer o niña(campesina, indígena, afro)

El lugar en el que vivo se llama...

Vivo en un territorio (ciudad, campo)

¡Hagamos una búsqueda!

Ahora busca una niña o mujer de tu familia..

Es importante saber de dónde vengo y cómo me identifico porque...

_____

_____

_____

Mi edad es

Mi lugar de nacimiento fue...

Mi nombre es...

Me identifico como mujer o niña(campesina, indígena, afro)

El lugar en el que vivo se llama...

Vivo en un territorio (ciudad, campo)

_____

¡Hagamos una búsqueda!

Ahora, busca una mujer cercana a ti.

Es importante saber de dónde vengo y cómo me identifico porque...

_____

_____

_____

Mi edad es

Mi lugar de nacimiento fue...

Mi nombre es...

Me identifico como mujer o niña(campesina, indígena, afro)

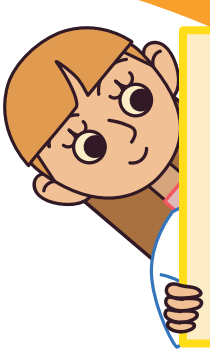
El lugar en el que vivo se llama...

Vivo en un territorio (ciudad, campo)

_____

Derechos de las niñas y adolescentes

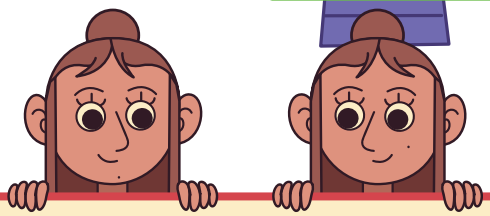
La vida.



A tener un nombre, a adquirir y preservar una nacionalidad ya tener una familia y a ser cuidada y querida.

A la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión.

A un nivel de vida adecuado para mi desarrollo físico, mental, espiritual, moral y social.



A que, en caso de ser temporal o permanentemente privada de vivir con mi familia, o que para protegerme deba salir de mi hogar, tendré derecho a la asistencia y protección del Estado.

A la educación inclusiva y de calidad, sin importar si soy niño o niña, mi etnia, mi religión, si soy una persona con discapacidad, si vivo en un área rural o en la ciudad, o si estoy en una situación de emergencia.

Como niñas y adolescentes, tenemos derecho a completar nuestra educación y recibir las habilidades necesarias para vincularnos en el mundo del trabajo en igualdad de condiciones, oportunidades y trato.

A expresarme libremente y a opinar en temas que afectan mi vida personal, social, económica, religiosa, cultural y política.

Tengo derecho a que mis opiniones sean escuchadas y tomadas en cuenta respetuosamente, a participar en la toma de decisiones en mi país, comunidad, escuela y en actividades sociales, culturales y deportivas.

A decidir si quiero o no tener pareja, a que nadie me obligue a mantener una relación de pareja sin mi consentimiento, ni a vivir en unión libre o casarme durante la infancia por conveniencias, razones económicas u otras que vulneren mis derechos, afecten el libre desarrollo o los proyectos de vida que tenga.

Al descanso y esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de mi edad, a participar libremente en la vida cultural y en las artes.

A acceder a servicios de agua, saneamiento e higiene que contemplen mis necesidades específicas como niña. Tengo derecho a recibir información oportuna y veraz sobre la menstruación y contar con infraestructuras amigables para mantener la seguridad durante mi ciclo, privacidad y dignidad, sin sufrir ninguna discriminación.

A disfrutar del más alto nivel posible de salud y de servicios para el tratamiento de enfermedades y la rehabilitación de la salud. A tener la información y herramientas adecuadas para prevenir enfermedades y poder recibir cuidados apropiados cuando estamos enfermas.

A vivir sin miedo, con las personas que amamos y nos aman. A vivir nuestra sexualidad en libertad y a elegir nuestra identidad de género y nuestra orientación sexual sin coerción ni violencia. Tenemos derecho a vivir en entornos libres de violencia, explotación y abuso, y a recibir protección cuando la necesitamos.

Mi sueño más grande es...

Escribo o dibujo con diferentes colores mi sueño más grande y lo que tengo para lograrlo

Derechos sexuales y derechos reproductivos

Los derechos sexuales y derechos reproductivos son **derechos humanos**, su propósito es garantizar que todas las personas podamos vivir libres de discriminación, riesgos, amenazas, coerciones y violencia en el campo de la sexualidad y la reproducción, eso nos incluye a todas las mujeres y niñas del mundo sin importar nuestra edad.

Nuestros cuerpos van experimentando cambios durante la infancia, la pubertad y la adultez. Sobre estos cambios vamos comprendiendo mejor nuestros derechos sexuales y nuestros derechos reproductivos. Lo más importante es disfrutar cada edad con las transformaciones que trae, brindándonos mucho afecto y autocuidado.

Sabías que...

Durante toda la vida tenemos derechos sexuales y derechos reproductivos. Cada ciclo por el que pasamos, implica diferentes formas de relacionarnos con nuestros cuerpos y los entornos en los que nos encontremos.

Por ejemplo, al ser niñas, aunque aún no hayamos vivenciado el ciclo menstrual, tenemos derecho a conocerlo, reconocer nuestros cuerpos, a cuidarnos y prepararnos para los cambios que experimentaremos.

Al ser adolescentes y mujeres jóvenes, por ejemplo, tenemos derecho a mantenernos informadas sobre lo que ocurre con nuestros cuerpos, decidir sobre ellos sin ser violentadas, juzgadas o señaladas, estar en entornos seguros y saludables.

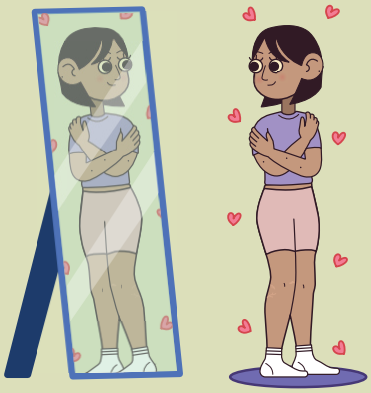
Al ser mujeres adultas o adultas mayores, por ejemplo, tenemos derecho a recibir información acorde a los cambios corporales que se presenten.

¿En cuál de los siguientes ciclos vitales consideras que te encuentras?

Soy niña _____
Soy adolescente _____
Soy mujer joven _____
Soy adulta _____
Soy adulta mayor _____

Me miro al espejo de cuerpo entero

Y ahora dibujo la parte de mi cuerpo que más me gusta.



Salud sexual y salud reproductiva

Al hablar de salud sexual y reproductiva, nos referimos a un estado general de bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo. Incluye la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria, sin riesgos, sin violencias y con la libertad para decidir si tener hijos o no, cuándo y con qué frecuencia.

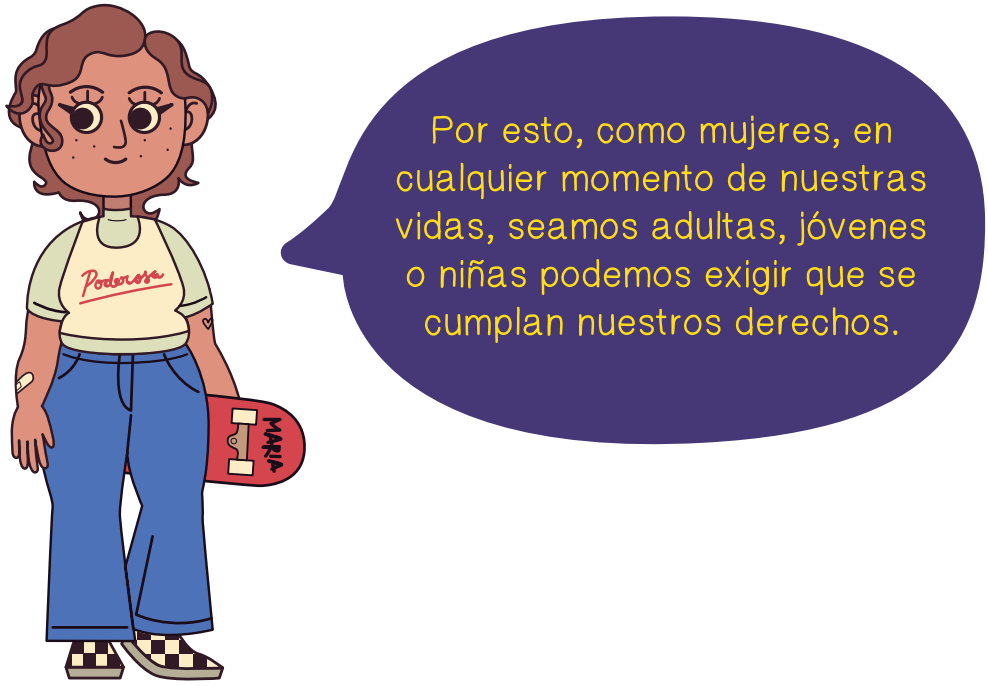
Hay que tener en cuenta que la salud sexual y reproductiva involucra tanto a mujeres como a hombres durante toda la vida, desde la infancia hasta la vejez.

¿Qué te gustaría saber sobre tu salud sexual y reproductiva?
¿Con quién o quiénes tienes más confianza para hablar sobre estos temas?

Para que no se repita con nosotras, es importante saber que...

Millones de niñas en el mundo han sido y son obligadas a tener relaciones sexuales no deseadas o a casarse, Lo que vulnera su derecho a decidir sobre sus cuerpos y sus vidas, además de aumentar las probabilidades de tener embarazos no planeados, abortos inseguros, infecciones de transmisión sexual (ITS) incluyendo el VIH (SIDA), y partos de alto riesgo. Los niños también están en constante riesgo. (UNFPA 2014)

Hay muchos obstáculos para las y los jóvenes que quieren tener acceso a información sobre su salud sexual y reproductiva, ya que, incluso aquellos que logran tener información y conocimiento de sus derechos, no necesariamente tienen acceso a los servicios necesarios para proteger su salud.



Despejemos algunas dudas...

¿Sexualidad y sexo son lo mismo?

Tal vez muchas no sabemos esto y no está mal no saberlo ¡Lo divertido es poder descubrirlo juntas¡

La sexualidad es un aspecto central del ser humano que está presente durante toda su vida.

La noción de sexo hace referencia a las características de orden biológico que diferencian unos cuerpos de otros.

La sexualidad incluye la posibilidad de amar a alguien, de sentir placer, de relacionarnos con otra persona, de vestirnos como más nos guste, de reproducirnos si así lo deseamos.

¿Cómo se expresa la sexualidad?

Todas las personas somos distintas, por tanto, se vive de diferentes formas, pero está presente en todo momento, a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos y prácticas en las relaciones interpersonales. (OMS)

Es importante saber que nuestros cuerpos durante la infancia no están preparados para tener relaciones sexuales. Hasta después de la pubertad tienen una condición apropiada para ello, siempre y cuando nos encontremos informadas sobre cómo hacerlo sin correr riesgos de tener embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual o que sean en contra de nuestra voluntad. **RECUERDA, CUANDO DICES NO, ES NO.**

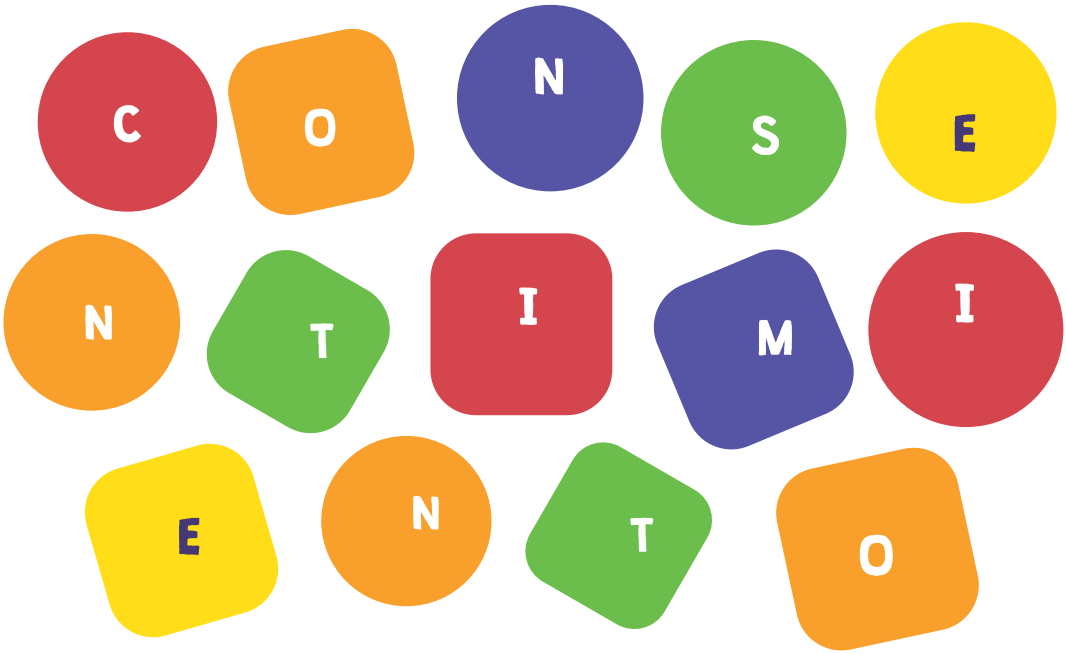
Y también puede explicarse como una práctica corporal que implica el erotismo, la exploración, el consenso, el cuidado y el placer.

Como lo podemos ver... la sexualidad abarca mucho, el sexo y las relaciones sexuales hacen parte de esta y pueden disfrutarse de una manera responsable y cuidadosa.

No la limites, conozcamos el espacio que ocupa en nuestras vidas para darle la importancia que le corresponde.

¿Puedes ver la palabra?

¡Vaya, está un poco desordenada!,
pero con tu inteligencia seguro lograrás ponerla en orden muy pronto.



¿La descubriste? Escríbela acá abajo

_____

Y ahora, completemos...

El _____ es la posibilidad que tengo a decidir si alguna actividad que involucre o afecte mi cuerpo, mi salud o mi integridad, física, mental o emocional, puede realizarse o no.

Si algo me provoca temor, miedo o riesgo, tengo el derecho a **decir NO**, ser respetada y no ser juzgada, señalada o violentada.

RECUERDA: NINGUNA PRÁCTICA O ACTIVIDAD QUE INVOLUCRE TU CUERPO, TU SEXUALIDAD O RELACIONES SEXUALES DEBE REALIZARSE SIN TU **CONSENTIMIENTO.**

El consentimiento debe ser:

AFIRMATIVO Sí
expresado de forma activa, positiva y explícita.

REVERSIBLE
puede cambiar en cualquier momento.

ESPECÍFICO
se da para una práctica y no aplica para otras.

UN PROCESO
tiene que actualizarse todo el tiempo.

VOLUNTARIO
sin presión, chantaje (incluido el emocional) y en un estado en que no haya ninguna alteración de mis sentidos o capacidad de decidir.

ENTUSIASTA
debe partir del deseo:

¡NO ME PREGUNTES SI CONSIENTO, PREGÚNTAME SI DESEO!

La ausencia de consentimiento implica violencia sexual.

(UNFPA. 2019)

Mis derechos sexuales

- Derecho a recibir información y acceso a servicios de salud de calidad sobre todas las dimensiones de la sexualidad, sin ningún tipo de discriminación.
- Derecho a una educación integral en la sexualidad a lo largo de la vida.
- Derecho a fortalecer la autonomía y la autoestima en el ejercicio de la sexualidad.
- Derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera.
- Derecho a elegir las parejas sexuales.
- Derecho a vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia.
- Derecho a tener relaciones sexuales consensuadas.
- Derecho a decidir libre y autónomamente cuándo y con quién inicio mi vida sexual.
- Derecho a decidir sobre la unión con otras personas.
- Derecho a vivir y expresar libremente la orientación sexual e identidad de género.
- Derecho a la protección y prevención de infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados.

(UNFPA. 2019)

CUANDO DIGO NO ES ¡NO!

Recuerda, tienes el derecho a decir **NO** ante cualquier situación en la que te sientas incómoda, percibas riesgo o no estés de acuerdo.

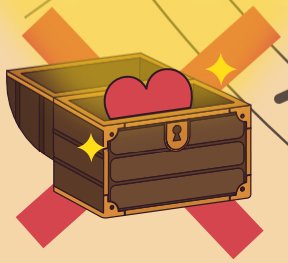
Todos los cuerpos son diferentes... Nuestros cuerpos pueden tener algunas características biológicas o genéticas parecidas con las de otras personas, mujeres o niñas, aun así, ¡eres única y tu cuerpo también!

Explorando mi cuerpo
Un gran tesoro

¿Qué ruidos hace mi cuerpo?

¿Tengo pecas o lunares? ¿cuántos tengo?

¿Cómo es mi piel?



¿Qué huellas hay en él? ¿Tengo algunas cicatrices?

¿Cómo es mi cabello? ¿De qué color?

¿Qué olores le agradan a mi cuerpo?

¿Qué es lo que más disfrutan ver mis ojos?

¿Cuáles son las texturas que menos le gusta tocar a mi cuerpo?

Todos los cuerpos son poderosos

Cada cuerpo es diferente y poderoso, por ello cuidar y amar el nuestro es indispensable para brindarle bienestar y que su fuerza aumente.

A través de muchos medios nos han intentado decir que unos cuerpos son más valiosos que otros, por ejemplo, en la televisión o las vallas publicitarias, pero en realidad no es cierto.

¿Cómo te imaginas un cuerpo poderoso?

¿Piensas que tu cuerpo es poderoso?

¿Por qué?

Los cuerpos pueden ser...

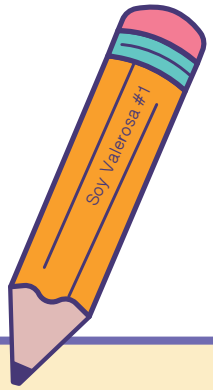
delgados
robustos,
de baja o alta estatura,
con todos los tonos de piel,
con alguna discapacidad física o motora,
con cicatrices o estrías

todos...
todos tienen un gran valor y poder.

¿Cómo es mi cuerpo?

¡Vamos a dibujar nuestro cuerpo tal y cómo es!

1.¿Me gusta mi cuerpo?
2.¿Qué me gusta de mi cuerpo?
3.¿Hay algo que no me gusta de mi cuerpo? ¿Por qué?
4.¿Qué cosas hago para que mi cuerpo sienta que lo quiero?
5.¿Qué nombre creativo le pondría a mi cuerpo?



Nuestros cuerpos son diversos

¿Has observado cambios en tu cuerpo durante los últimos años?

Los cuerpos van cambiando en cada ciclo de nuestras vidas, por ejemplo, cuando somos niñas nuestros huesos y músculos van creciendo y desarrollando habilidades para jugar, caminar, correr y aprender cosas nuevas.

Cuando entramos a la etapa de la pubertad, experimentamos cambios internos y externos que nos hacen sentir distintas.

- Las caderas se ensanchan
- Crece el vello en varias zonas del cuerpo
- Aumenta el tamaño del pecho y se convierte en senos
- Tenemos cada mes un sangrado que viene de nuestro útero llamado menstruación.
- El tono de voz se vuelve un poco más grueso.
- Hay una revolución hormonal en nuestro interior y en ocasiones podemos experimentar cambios de ánimo.

Nuestro cuerpo entra en su ciclo de fertilidad, pero eso no significa que estemos obligadas a ser madres.

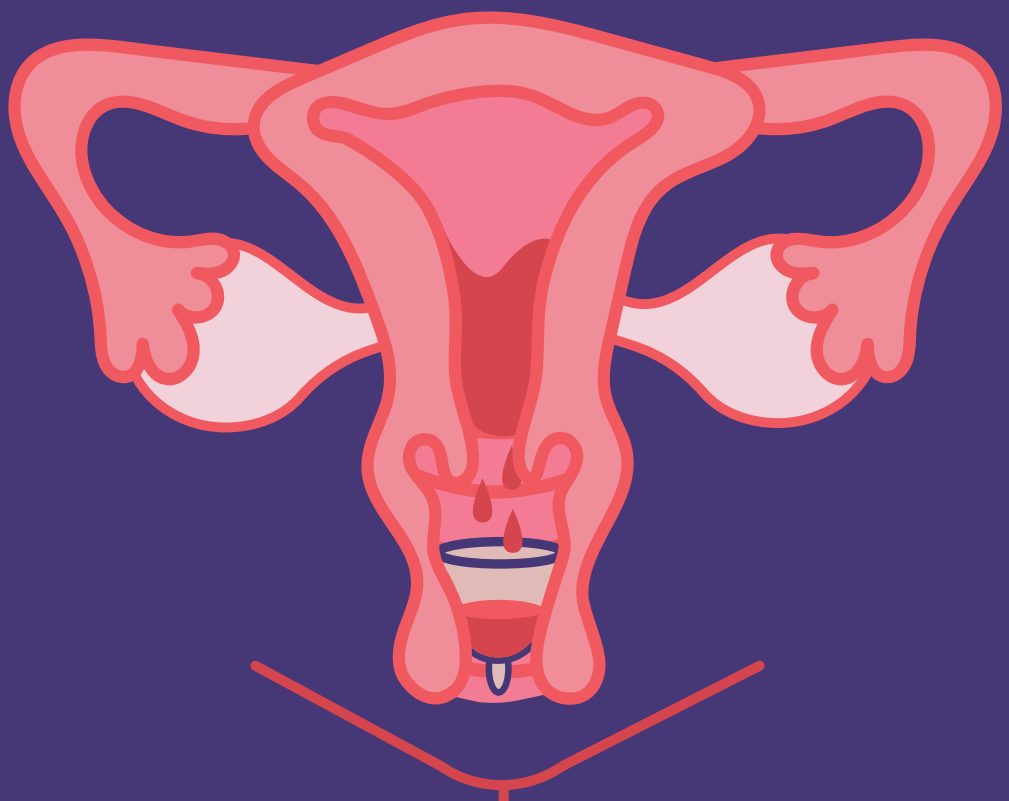
¿Cuáles?

¡No eres la única! Todas pasamos por estos cambios, es normal irlos descubriendo y aceptar con mucho amor propio lo que nos va pasando.

¿Qué es la Menstruación?

La menstruación ocurre generalmente cada mes, es una manifestación natural de nuestros cuerpos, saludable y propia de las mujeres. Se caracteriza por ser un sangrado que se desprende del útero y es expulsado a través de la vagina, puede durar entre 2 y 5 días, dependiendo de tu cuerpo.

Es la expresión de que el sistema reproductivo es fértil y empieza su proceso de maduración para estar en capacidad de tener hijos o hijas. Este proceso natural no significa para ti la obligación de ser mamá. ¡Esa es tu decisión!



Es un proceso que trae consigo muchas inquietudes, a las mujeres nos acompaña durante un largo tiempo, por eso hoy queremos ayudarte a comprenderlo para recibirlo en confianza como parte de nuestras vidas.

¿Por qué la llaman de muchas maneras?

A la menstruación suelen darle muchos nombres, en nuestra sociedad las formas más comunes de llamarla son periodo, regla o luna.

En algunos lugares, las personas suelen llamarla con nombres que indican cosas desagradables o incómodas, esto se hace por desconocimiento y falsas creencias de que nuestra menstruación es sucia o mala y que por ello hay que sentir alguna vergüenza.

Por el contrario, si aprendernos poco a poco a comunicarnos con nuestro cuerpo, comprenderemos que hace parte de un ciclo natural y que no hay ninguna razón para creer que nos perjudica.

Llamémosla por su nombre

MENSTRUACIÓN.

¡Tengo la menstruación por primera vez!

Si no has tenido aún la llegada de la menstruación o la tuviste hace poco, ¡no te asustes, tómalo con mucha tranquilidad y autocuidado! Pasarán cosas que quizá te hagan sentir extraña, poco a poco irás entendiendo de qué se trata y cómo vivir con ella de manera sana y aceptándola como parte de un ciclo en tu cuerpo.

Puede que unos días antes durante los días de tu menstruación, experimentes algunos calambres o dolores momentáneos en tu pelvis, estos son ocasionados por el desprendimiento del tejido que se encuentra en las paredes del útero, listo para ser evacuado. Esto suele ser pasajero, así que no hay nada de qué preocuparse, ya que no es impedimento para que puedas desarrollar cualquier actividad como jugar, correr, estudiar, leer u otras.

Al inicio de la fase de menstruación en la vida de una mujer se le llama menarquia, suele aparecer entre los 10 y 15 años, aunque varía según el cuerpo de cada una.

Sabías que...

Cuando una niña llega a la pubertad inicia un ciclo que se llama ciclo menstrual.

A veces pensamos que este ciclo corresponde solo a los días en los cuales tenemos sangrado vaginal, aunque la menstruación hace parte de ese ciclo, ¡hay mucho más!

¿Te gustaría saber más sobre el ciclo menstrual?

SÍ

NO

Tal vez

En este tránsito, todas tenemos derecho a estar informadas sobre lo que pasa en nuestros cuerpos y a que haya espacios de diálogo responsables en los que nos hablen de manera clara y con la verdad para que nuestra salud sexual y reproductiva no se vea afectada.

Si ya tuviste tu primera menstruación...

Puedes colorear más de una respuesta

¿Cómo te sientes con ella?

Tranquila | Incómoda | Confundida | Extraña | Segura | Temerosa | Otra____

¿Quisieras hablar con alguien sobre lo que estás sintiendo?

Ya lo he hecho | A veces | No quiero | Sí me gustaría | Sí quiero, pero no tengo con quién hablar | Otra____

¿Alguien te ha hablado sobre lo que estás sintiendo?

Sí, me han hablado muy claro sobre la menstruación.

Las personas adultas cercanas me han hablado muy poco sobre la menstruación.

Eso creo, lo que sé es porque lo he hablado con mis amigas y amigos.

Nunca me han hablado sobre la menstruación.

Me han hablado sobre la menstruación, pero la llaman de otras maneras y me confundo.

Si aún no has tenido tu primera menstruación...

Puedes colorear más de una respuesta

¿Cómo te sientes esperándola?

Tranquila | Insegura | Confundida | Angustiada | Me da igual | Contenta | Otra____

¿Con quién te sientes más segura para hablar sobre lo que estás sintiendo?

Mi mamá | Las mujeres de mi familia | Mis amigas | Los hombres de mi familia | Mis profesoras/es | Cualquier persona

¿Qué te gustaria saber sobre la primera menstruación?

¿Qué producto de higiene menstrual debo usar?

¿Cuál es el producto de higiene menstrual más recomendable?

¿Puedo realizar cualquier actividad cuando tenga mi menstruación?

¿Cuáles son las fases del ciclo menstrual?

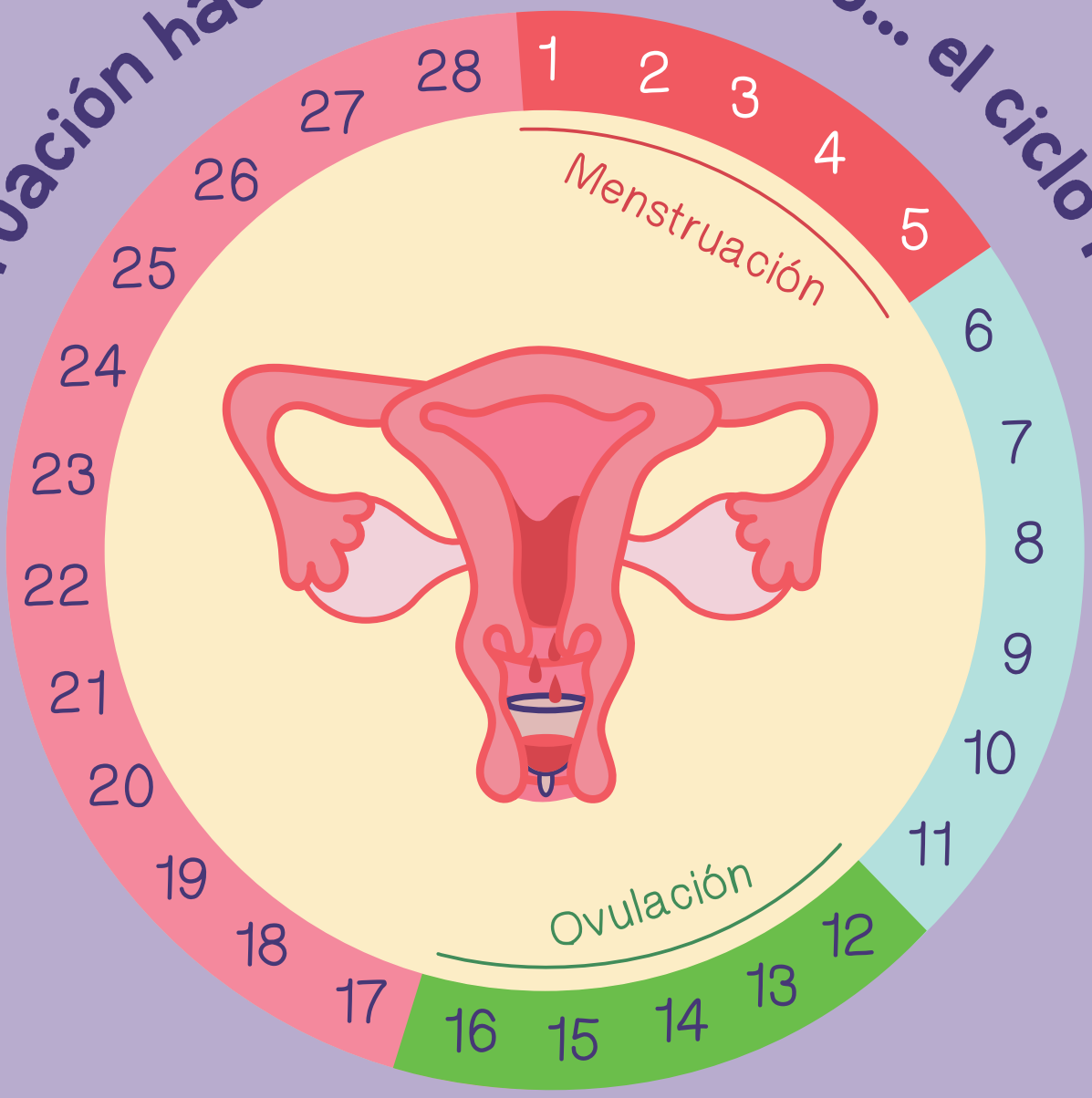
¿Por qué mi cuerpo empieza a cambiar?

¿Cómo debo usar los productos de higiene menstrual?

¿Sabes qué es un ciclo?

Un ciclo es un período de tiempo en el que ocurren un conjunto de acontecimientos, etapas o fenómenos, y una vez finalizados, vuelven a iniciar en el mismo orden de principio a fin. El término ciclo viene del latín cyclus, y éste a su vez del griego kyklus que significa “círculo o rueda”.

La menstruación hace parte de un ciclo... el ciclo menstrual



El ciclo menstrual tiene una duración aproximada de 28 días, puede extenderse o ser más corto.
Recuerda, cada cuerpo tiene un ritmo diferente. Estas son las fases de nuestros ciclos, identificarlas es clave para que aprendas a comprender cómo funciona en el tuyo.

✦ Día 1. Comienza con la menstruación, es el desprendimiento del revestimiento interno del útero y los restos del óvulo no fertilizado. Puede durar entre 3 y 6 días.

✦ Continúa con el aumento de una hormona llamada estrógeno, el tejido de revestimiento del útero de nuevo se hace más grueso y esponjoso. Esto puede durar de 6 a 8 días.

✦ Uno de los ovarios libera un óvulo en un proceso llamado "ovulación", es la etapa más fértil de tu ciclo, si se mantienen relaciones sexuales durante esta fase hay mayores probabilidades de un embarazo. El momento de ovulación puede durar entre 4 y 6 días.

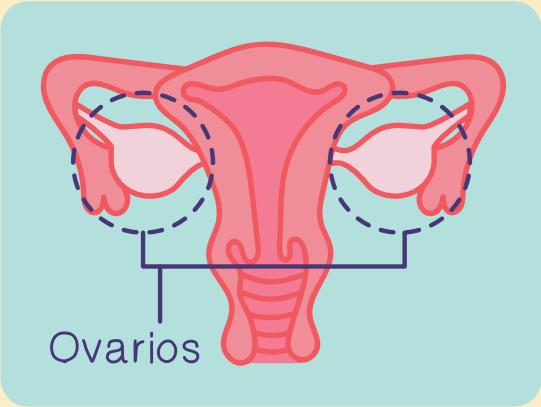
✦ Después, el óvulo pasa por las trompas de tompas uterinas hacia el útero (normalmente entre los días 17 y 28).

Si el óvulo no es fertilizado, (es decir no es fecundado por un espermatozoide), no será implantado en la pared uterina, sino que se dividirá, entonces disminuyen los niveles de hormonas como el estrógeno y la **progesterona.**
Este proceso es seguido por el inicio de un nuevo ciclo.

Puede que algunos de estos términos sean desconocidos, vas a escucharlos con frecuencia durante tu vida:

ÚTERO: En tu cuerpo, en la parte baja de tu abdomen, después del ombligo, está la zona pélvica. En su parte interna hay un lugar llamado útero en donde se encuentran tus dos ovarios, uno en cada lado.

OVARIOS: Se encuentran conectados con tu útero por medio de las trompas uterinas. Tus ovarios producen los óvulos y dos tipos de hormonas, estás son: la progesterona y los estrógenos.



ÓVULO: Es una célula producida en tus ovarios que al desprenderse y pasar por las trompas uterinas puede tener dos alternativas:

1. Si hay una relación sexual sin protección, ese óvulo estará unido por un espermatozoide, una célula producida por el órgano reproductor masculino, y ahí empezará todo el proceso de embarazo.

2. Si no se tienen relaciones sexuales, el óvulo se secará y abandonará el cuerpo aproximadamente dos semanas más tarde, es lo que llamamos **Menstruación.**

OVULACIÓN: Durante tu ciclo menstrual hay un periodo en donde hay un mayor nivel de fertilidad y si tienes relaciones sexuales el óvulo que se desprende de tu ovario va a estar unido al espermatozoide. Este proceso se llama ovulación.

ESTRÓGENO: Es una hormona que se produce en tus ovarios. Ellos ayudan a desarrollar y a mantener tu sistema reproductivo. Preparan tu sistema genital para el proceso de la ovulación o para el proceso de la fecundación (embarazo). También ayudan al buen mantenimiento de tus huesos y tus procesos corporales como el aumento de tus senos y la aparición de tu menstruación.

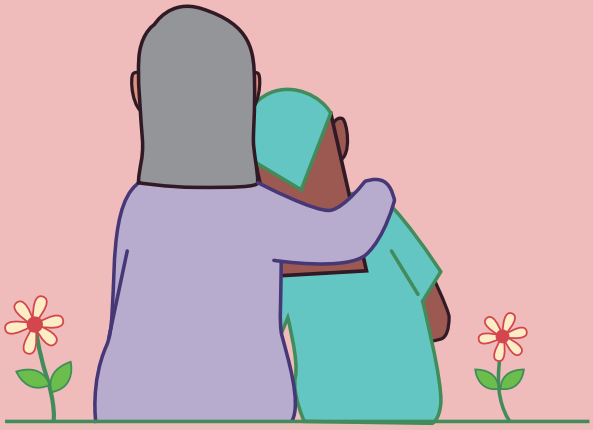
PROGESTERONA: Es una hormona producida por tus ovarios. Al igual que el estrógeno, prepara tu sistema genital para el proceso de la ovulación o para el proceso de la fecundación (embarazo), estimulando los cambios en tu cuerpo.

Durante nuestro ciclo menstrual actúan diversas hormonas que se producen en el cerebro y ovarios. Este proceso puede explicar los cambios en los niveles de fertilidad y, en consecuencia, que nos sintamos más activas, más creativas, o con menos energía, por algunos días.

Recuerda que ninguna persona puede juzgarte por los cambios hormonales que se producen en tu cuerpo, no son motivo de burla.

Algunos cambios en tu ciclo menstrual, como la ausencia de sangrado, pueden ser señal de un embarazo. Otros cambios pueden estar relacionados con el uso de anticonceptivos, el estrés, la nutrición, la actividad física o problemas de salud. Así que pilas, ¡a cuidarte!, y si observas alguno de estos cambios es importante consultar con una médica o médico.

¡Pilas, a cuidarte!



Es posible que durante tus días de menstruación experimentes síntomas leves como cólicos, calambres en tu zona pélvica, dolor de cabeza o diarrea. Puedes ayudarte con algunos tés o infusiones de plantas medicinales y mantenerte caliente.

Si consideras que te causan malestar o dolor muy fuerte, debes consultar con una médica o médico.

Te invitamos a conversar, para ello:

- **Elige a una mujer con la que sientas que tienes mucha confianza, puede ser tu abuela, madre, hermana, amiga, profesora.**

- **Luego, coméntale tu intención de conversar alrededor de las siguientes preguntas.**

¿Cómo fue tu primera menstruación?
¿Qué me recomendarías si llego a tener algunos síntomas como cólicos, dolor de cabeza o diarrea durante los días de mi menstruación?

- **Escribe lo que más te haya gustado de la conversación**

Calendario de Mi ciclo menstrual

D | M | A

Es muy recomendable tener nuestro propio Calendario Menstrual, ¡resulta ser muy fácil y práctico!

¿Para qué sirve?

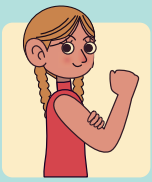
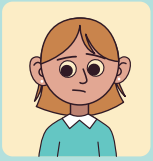
Podrás ir identificando cambios cada mes, así también lograrás observar si tu ciclo menstrual está yendo a un ritmo normal o si está variando mucho cada mes. Esto te puede servir para notar modificaciones en tu ciclo y consultarlo con tu médica o médico de ser necesario.

¿Quieres saber cómo usarlo?

Ubica el mes y el día en que tengas tu menstruación, puedes colorear encima o ubicar la figura que quieras.

¿Quieres saber qué más puedes ubicar en tu calendario?

Durante el mes también puedes experimentar cambios en tu estado de ánimo o en tus emociones, puedes ubicarlas sobre la fecha o día de una forma creativa: con colores o figuras, por ejemplo:

Hoy me siento **FUERTE**		Hoy me siento **Un poco DÉBIL**		Hoy me siento _____	
Hoy me siento **CREATIVA**		Hoy me siento _____		Hoy me siento _____	

Calendario Menstrual de: _____

Año _____ Días de sangrado _____ Días entre cada ciclo _____

Día	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Enero																															
Febrero																															
Marzo																															
Abril																															
Mayo																															
Junio																															
Julio																															
Agosto																															
Septiembre																															
Octubre																															
Noviembre																															
Diciembre																															

¿Qué necesitamos las mujeres y las niñas para llevar adecuada y sanamente nuestra menstruación?

- Hoy existe un amplio acuerdo sobre lo que requerimos las mujeres y las adolescentes durante la menstruación.

Esto significa:

- Tener acceso a material limpio para absorber o recoger la sangre menstrual.
- Poder cambiarnos en un entorno seguro y privado, y tener un lugar para deshacernos de productos de higiene menstrual usados o para limpiar adecuadamente productos de higiene menstrual reutilizables.
- Poder lavarnos con agua potable y jabón, de forma privada y segura.
- Tener una educación básica acerca del ciclo menstrual y el modo de manejar la menstruación, sin incomodidad o temor.
- Tener acceso a información y cuidados de salud si llegamos a presentar algún trastorno relacionado con la menstruación.
- Tener acceso a productos menstruales seguros, eficaces y aceptables. Estos productos pueden ser, entre otros: toallas sanitarias desechables, toallas sanitarias reutilizables, tampones desechables, copas menstruales, telas limpias y absorbentes.

(UNFPA. 2019)

¡Tenemos opciones!

Productos para la higiene y salud menstrual

Por muchos años, las mujeres hemos usado productos para los días de nuestra menstruación, **estos son tradicionalmente:**

Sin embargo, estos productos tienen un efecto negativo en los cuerpos de algunas mujeres, ya que pueden causar irritaciones o alergias.

Toallas higiénicas

...son las toallas más comerciales, se adhieren a la ropa interior y generalmente deben cambiarse al menos cada cuatro horas.

Además, ocasionan un impacto negativo en el medio ambiente, ya que suelen contener plásticos y compuestos químicos que tardan mucho en descomponerse.

Los Tampones

...son pequeñas compresas de algodón que se introducen en la vagina acomodándose en el fondo de ella y absorbe la sangre desde la salida del útero.

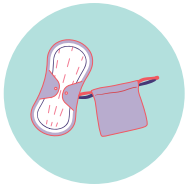
En muchos lugares del mundo, las mujeres y las adolescentes tienen dificultad de acceso a estos productos por su alto costo.

Existen opciones más respetuosas con nuestros cuerpos y medio ambiente, dentro de estas se encuentran:

Es importante ampliar la variedad de métodos disponibles para las mujeres, y así permitirnos tomar decisiones informadas que se ajusten a nuestras necesidades.

Copas menstruales reutilizables
es una copa de silicona que se usa al fondo del canal vaginal recogiendo el flujo menstrual directamente desde la salida del útero.

RECUERDA....
Puede que en algunos lugares no haya métodos alternativos disponibles, o bien en muchos casos no son culturalmente aceptables. En todas las circunstancias, el producto para la menstruación que uses debe ser aceptable y cómodo para ti.



Toallas de tela reutilizables y/o biodegradables.
Son toallas absorbentes de tela que se acomodan entre la piel y la ropa interior en la zona vaginal, evitando que se manche la ropa exterior. Las mujeres las cambian cada vez que lo consideran necesario.

Ahora una pausa...

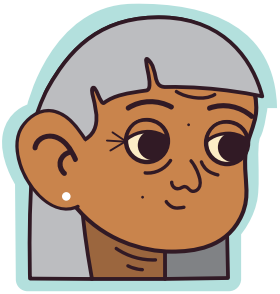
Escribe el nombre de las canciones que más te gusta escuchar

Ahora, ¡cántalas fuerte!

Las abuelas nos cuentan...

Las mujeres tenemos muchas historias que contar sobre nuestras vivencias con el ciclo menstrual, algunas abuelas como yo, por ejemplo, usábamos toallas de tela o trapos durante nuestros días de menstruación. Luego los lavábamos y reutilizábamos.

Abuela, muchas gracias por compartirme lo que has vivido. Es muy importante saber que puedo tener confianza sobre el método que elegiré, escuchando a mujeres como tú.



Y tú ¿qué le preguntarías a tu abuela o mujeres mayores sobre el uso de productos para tu higiene menstrual?

Ahora, ¡te invitamos a que les preguntes con mucha confianza!
Registra aquí lo que más te haya llamado la atención de la respuesta de tu abuela o mujer mayor.

La huerta de la abuela

Manzanilla: Entre sus múltiples propiedades, es relajante y desinflamante. Sólo agrega dos cucharadas de esta flor a una tacita de agua hirviendo y deja reposar por 5 minutos.

Orégano: Disminuye el dolor y la inflamación.Sólo agrega 1 cucharadita en una taza de agua hirviendo y deja reposar por 5 minutos.

Jengibre: Ayuda a aliviar el dolor, así como a reducir la inflamación y la fatiga. Sólo debes poner en una taza de agua hirviendo 2 cucharadas de su raíz cortada en rodajas y dejar reposar por 15 minutos.

Canela: Es un excelente espasmódico y antiespasmódico. Sólo agrega una ramita en una taza de agua hirviendo y déjala reposar 5 minutos.

En nuestras huertas siempre encontraremos muchas plantas medicinales que nos ayudan a aliviar algunos dolores que se presentan durante nuestros días de menstruación.
Dejo por aquí algunas con las que puedes preparar tés o infusiones que te pueden ayudar

Una vez que hayas dejado reposar cualquiera de estas infusiones, puedes tomarlas y endulzar con miel al gusto.

Recuerda disminuir el consumo de bebidas con cafeína, pues provocan retención de líquidos e hinchazón. Si el dolor menstrual es muy intenso y no te permite realizar tus actividades diarias, es recomendable que visites al ginecóloga o una ginecólogo de confianza.

¿Has tomado alguno de estos tés o infusiones? ¿cuál?

¿Cómo te sentiste?

¿Lo recomendarías?

Los cambios que presencia nuestro cuerpo son totalmente normales

Así es, y el gran valor y cuidado que le damos a nuestros cuerpos viene acompañado de algunas recomendaciones nutricionales acerca de los cambios hormonales que tenemos durante nuestra vida.

Vamos juntas a explorar algunos consejos que nos pueden ayudar a cuidar nuestro cuerpo mientras experimentamos estos cambios

Sabías que...

El cuerpo de las mujeres necesita una distribución equilibrada de nutrientes para reemplazar el tejido desgastado y proporcionar energía.

Al comer vegetales y frutas le darás a tu cuerpo el combustible que necesita para estar bien en cada una de las etapas y situaciones fisiológicas que cambian nuestros requerimientos nutricionales y energéticos.

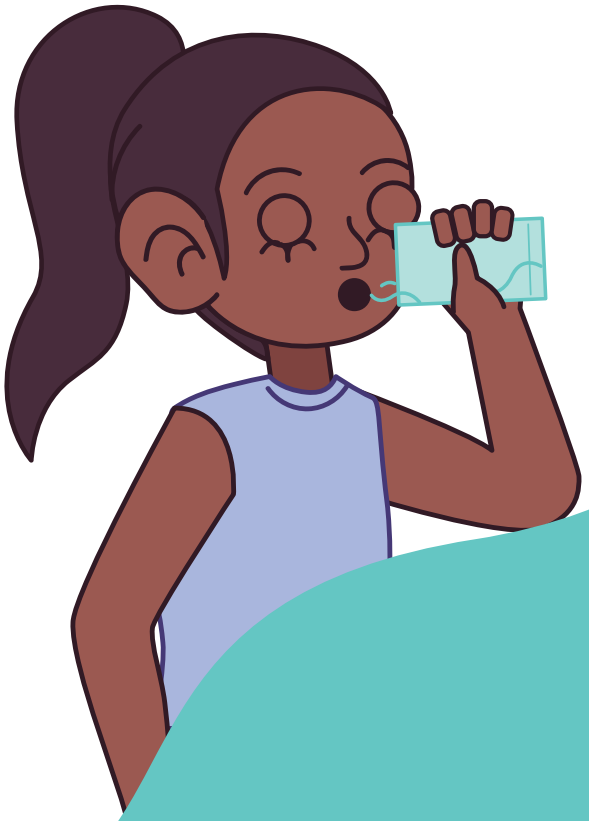
El agua fría

Te ayudará a mantener una piel con un aspecto más vital, porque activará la circulación de tu sangre.

Con frecuencia puedes darte un baño de agua fría de cuerpo entero, o puedes lavar tu rostro en las noches antes de dormir para darle vitalidad a tu piel.

Tomar agua con frecuencia

Es un hábito que te permite hidratar tu piel y permite que todos los órganos de tu cuerpo funcionen de manera óptima



En algunos casos hay pequeños brotes de acné en nuestra piel, esta es una reacción normal del cuerpo. En caso de que sea leve, puedes acudir a estos tips naturales.

LA SÁBILA

Es una excelente opción para el manejo del acné

Te ha pasado que, al cortar la sábila, ¿ves una sustancia amarilla? Esto es **Aloína, una sustancia irritante para la pie**l.

¿Cómo usarla?: Lo único de debes hacer es introducir la hoja en una jarra o envase con agua potable y déjala reposar MÍNIMO POR 20 HORAS. esto hará que la sábila suelte el exceso de esta sustancia.

¿Cómo aplicarla?: Después de que se retire el exceso de aloína, lava la hoja con agua y corta un pedazo. Lo que te vas a aplicar en la cara es la pulpa que trae esta maravillosa planta.

¡La puedes dejar **30 minutos** según como vaya reaccionando tu piel, esto te permitirá regular la grasa de tu cara de forma natural!

MASCARILLA DE MIEL Y AZÚCAR

La miel tiene muchas propiedades hidratantes que te ayudarán a mantener una piel mucho más sana y radiante. El azúcar es un perfecto exfoliante para tu piel, ayuda a remover las células muertas.

¿Cómo usarla?
Mezcla la miel natural y el azúcar, aplícala en tu cara y déjala por **10 minutos**, luego enjuaga tu cara con abundante agua. Al combinar estos dos ingredientes se obtiene un exfoliante natural que elimina la piel muerta e hidrata la piel.

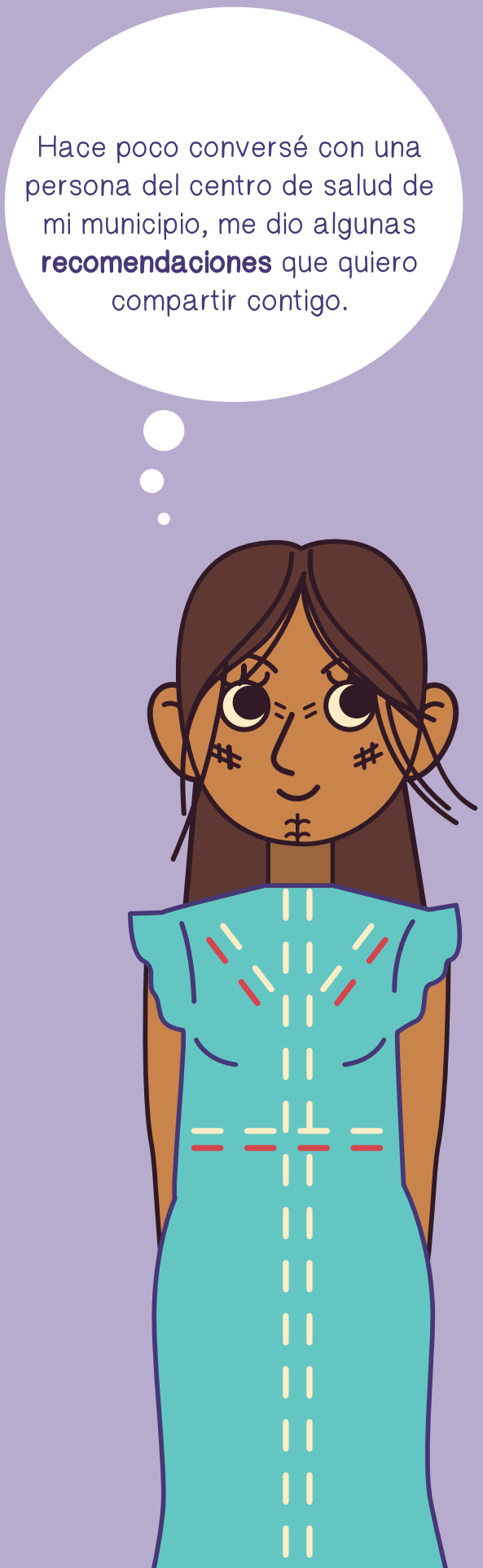
Esto lo puedes hacer una vez al mes.
Recuerda que si llegas a sentir irritación debe suspender la aplicación, cada piel es diferente.

Recuerda, si tu acné es muy abundante debes consultarlo con una médica o médico cercano.

¿Qué es la salud sexual?

La salud sexual se define como un estado en el que es posible tener bienestar físico, mental y social desde una mirada respetuosa de nuestro cuerpo y nuestra sexualidad, sintiéndonos seguras y libres, sin ser sometidas a ningún tipo de discriminación ni violencia.

Es importante saber que nuestros cuerpos y nuestro desarrollo emocional y psicosocial de niñas aún no están preparados para mantener relaciones sexuales. ¡Tenemos muchas cosas que vivir antes de ese momento! Cuando estemos listas debemos estar seguras y contar con la información suficiente acerca de cómo cuidar nuestra salud y nuestro cuerpo, sentirnos tranquilas a la hora de decidir que queremos tenerlas, sin presiones, más allá de lo que opine nuestro entorno, y de que las podemos tener con alguien que nos respete, nos escuche y nos haga sentir seguras. Recuerda: es importante, contar con información basada en evidencia sobre la manera más apropiada para prevenir embarazos no planeados.



- Para mantener una buena salud sexual y reproductiva es necesario tener acceso libre e informado a métodos anticonceptivos que se adapten a nuestro cuerpo, que sean seguros, eficaces, de fácil acceso, de buena calidad y, en lo posible, gratuitos.

- Todas las personas tenemos derecho a elegir las opciones de preferencia en el ámbito de la salud sexual y reproductiva.

- Debemos estar informadas y fortalecidas para auto protegernos de las infecciones de transmisión sexual.

Por eso es necesario que nuestras defensas estén altas, para eso podemos aumentar el consumo de frutas, verduras y agua.

- Sí decidimos tener hijos o hijas, las mujeres debemos disponer de acceso a servicios que nos ayuden a tener un embarazo adecuado, un parto sin riesgo y un bebé sano.

Mis derechos reproductivos

- Derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción, ni violencia.
- Derecho a decidir libremente si deseo o no tener hijas o hijos.
- Derecho a decidir libremente el tipo de familia que quiero formar.
- Derecho a decidir sobre el número de hijas o hijos que deseo y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro.
- Derecho a ejercer la maternidad con un trato equitativo en la familia, en espacios de educación y trabajo.
- Derecho a acceder a métodos anticonceptivos seguros, aceptables y eficaces, incluyendo la anticoncepción de emergencia.
- Derecho a acceder a los beneficios de los avances científicos en la salud sexual y reproductiva.
- Derecho a acceder a servicios para la interrupción voluntaria del embarazo (IVE) en los casos permitidos por la ley (Sentencia C-355 de 2006)

(UNFPA. 2019)

- Derecho a no sufrir discriminaciones o tratos desiguales en la familia, en el colegio, ni en el trabajo por razón del embarazo o maternidad.
- Derechos a tener acceso a servicios de salud y atención médica que garanticen una maternidad segura, libre de riesgos durante la gestación, parto y lactancia y maximizar las posibilidades de tener hijos e hijas sanas.
- Derecho a contar con servicios educativos e información para garantizar la autonomía reproductiva.
- Derecho a acceder a información de calidad que permita tomar decisiones sobre prevención de embarazos no deseados; anticoncepción inmediata después de un parto o aborto; e interrupción voluntaria del embarazo.

(UNFPA. 2019)

Salud Reproductiva

La salud reproductiva está relacionada con una sexualidad responsable y segura, que incluye el bienestar físico, mental y emocional. Para ello, es importante conocer los mecanismos que permiten tener una adecuada salud de nuestro sistema reproductivo, sin importar si queremos o no tener hijas o hijos.

Recuerda...

1. Nadie puede obligarnos a iniciar vida sexual, esta debe ser una decisión personal una vez nuestro cuerpo y órganos estén preparados. Cuando esto ocurra. Es clave estar informadas e informados sobre los cuidados necesarios para tener una adecuada salud reproductiva.

2. Existen los métodos anticonceptivos, estos sirven para evitar embarazos no planeados e infecciones de transmisión sexual.

3. Siempre es recomendable que todas las relaciones sexuales sean a partir del consentimiento, el cuidado y que se use protección.

4. Si eres una mujer joven y has iniciado tu vida sexual, es muy importante consultar con una médica o médico cuál es el método más recomendado, de acuerdo a tu edad.

Conozcamos algunos de los métodos anticonceptivos más usados...

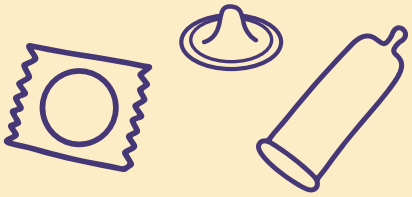
Condón:

• Es un método de barrera que tiene efectividad hasta del 98%

• Previene embarazos, VIH- SIDA e infecciones de transmisión sexual.

• Siempre es recomendable usarlo, así ya se haya recurrido a otro método.

Usado por hombres y mujeres

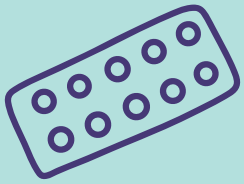


Pastillas anticonceptivas:

• Son un tipo de medicamento con hormonas y es de consumo diario.

• Las hormonas de la píldora no dejan que la ovulación ocurra. Si no hay ovulación, no habrá un óvulo que el esperma pueda fertilizar y por eso el embarazo no ocurre.

Usado por mujeres

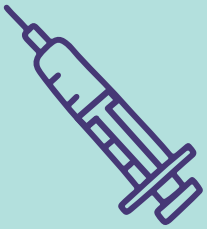


Inyección:

• Es una inyección de hormonas que se aplican en el músculo o debajo de la piel.

• Algunas se aplican de manera mensual, y otras cada tres meses.

Usado por mujeres



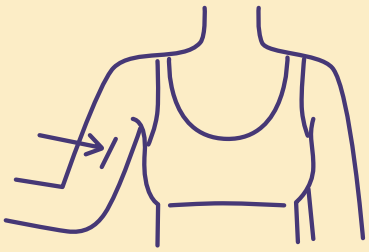
Implantes anticonceptivos:

• Son una opción anticonceptiva a largo plazo para las mujeres.

• Es una varilla plástica flexible del tamaño de una cerilla que se coloca debajo de la piel en la parte superior del brazo.

• Según la presentación, pueden ser efectivas entre 3 y 5 años.

Usado por mujeres



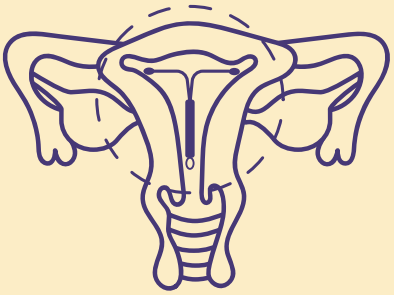
DIU – dispositivo intrauterino:

• Es un pequeño dispositivo de plástico, en forma de T utilizado como anticonceptivo.

• Este se inserta en el útero donde permanece para evitar un embarazo.

• Efectivos hasta por 10 años, puede contener cobre o liberar una hormona sintética llamada progestina.

Usado por mujeres

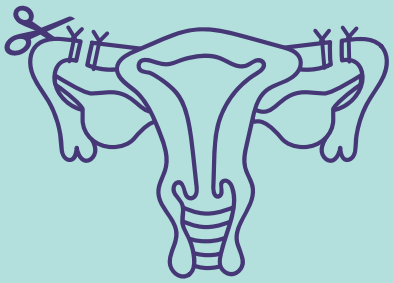


Salpinglocasia:

• Es un método anticonceptivo quirúrgico que consiste en cerrar de forma permanente las trompas uterinas para evitar embarazos

• La operación impide que los óvulos pasen a través de las trompas para ser fecundados por los espermatozoides.

Usado por mujeres

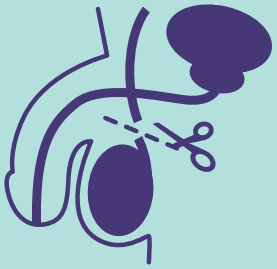


Vasectomía:

• Es un método para hombres. Se ligan los conductos por donde pasan los espermatozoides, es permanente pero reversible.

• Después de una vasectomía, los espermatozoides no pueden salir de los testículos.

Usado por Hombres

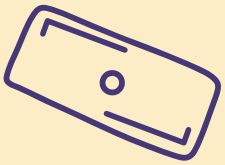


Pastilla de anticoncepción de emergencia:

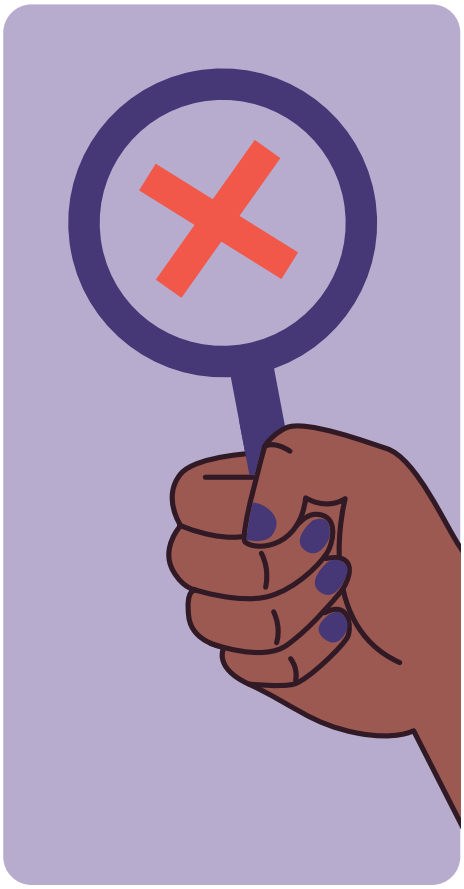
• La anticoncepción de emergencia es una píldora o pastilla que ofrece a las mujeres una última oportunidad para prevenir un embarazo no planeado.

• Se puede usar después de que otro método anticonceptivo haya fallado, después de tener relaciones sexuales sin protección o en el caso de una agresión sexual.

• Para que sea efectiva debe tomarse durante las 72 horas después de una relación sexual sin protección.



¿Has escuchado alguna vez las siguientes ideas sobre cómo evitar un embarazo?



- Después de que finaliza una relación sexual sin protección debo bañarme y así evito quedar embarazada.
- Si es mi primera relación sexual no voy a quedar embarazada.
- Si salto varias veces, toso y estornudo después de una relación sexual sin protección, no quedaré embarazada.
- Puedo orinar después de tener relaciones sexuales sin protección y así evitaré un embarazo.
- Si consumo una malta caliente después de una relación sexual sin protección, evitaré un embarazo.

¡Son puro cuento!

Lo más seguro siempre será acudir a alguno de los métodos anticonceptivos que ya conocimos. En los centros de salud cercanos muchas veces tenemos acceso gratuito a ellos.

¡Concentradas!

Nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos

¡Vamos a Jugar!

Para iniciar este juego, puedes hacerlo sola o invitar a más amigas y amigos para que lo disfruten.

Vas a necesitar:

- Tijeras,
- Colbón,
- 2 Cartulinas reutilizada, cartón paja o cualquier cartón que ya no utilices en casa
- Mucha concentración

Paso 1. Recorta por la línea externa el cuadro verde que encontrarás en la siguiente página.

Paso 2. Luego, utiliza tu colbón y espárcelo lentamente para que te quede bien pegado sobre la primera cartulina reutilizada, cartón paja o cartón que elegiste.

Paso 3. Recorta los cuadros por la línea punteada, vas a tener 48 fichas, cuéntalas bien.

Paso 4. Ahora, recorta el cuadro morado por los bordes.

Paso 5. Utiliza tu colbón y ponlo sobre la segunda cartulina reutilizada, cartón paja o cartón que elegiste.

Paso 6. Ubica las fichas verdes sobre los cuadros del tablero morado, puedes hacerlo en orden numérico o en desorden, ¡tú decides!

Paso 7. Si estás sola puedes ir destapando los cuadros e intentar buscar parejas entre los derechos sexuales y derechos reproductivos, los encontrarás todos. Si estás jugando con amigas y amigos, cada una y uno tendrá su turno para hacer parejas, cada vez que las descubran, deberán leerlas en voz alta. Ganará la o el que más derechos vaya descubriendo.

Al final, te darás cuenta que todas y todos ganamos, conociendo nuestros derechos sexuales y reproductivos

1 DERECHOS Sexuales y reproductivos	2 DERECHOS Sexuales y reproductivos	3 DERECHOS Sexuales y reproductivos	4 DERECHOS Sexuales y reproductivos	5 DERECHOS Sexuales y reproductivos	6 DERECHOS Sexuales y reproductivos	7 DERECHOS Sexuales y reproductivos	8 DERECHOS Sexuales y reproductivos
9 DERECHOS Sexuales y reproductivos	10 DERECHOS Sexuales y reproductivos	11 DERECHOS Sexuales y reproductivos	12 DERECHOS Sexuales y reproductivos	13 DERECHOS Sexuales y reproductivos	14 DERECHOS Sexuales y reproductivos	15 DERECHOS Sexuales y reproductivos	16 DERECHOS Sexuales y reproductivos
17 DERECHOS Sexuales y reproductivos	18 DERECHOS Sexuales y reproductivos	19 DERECHOS Sexuales y reproductivos	20 DERECHOS Sexuales y reproductivos	21 DERECHOS Sexuales y reproductivos	22 DERECHOS Sexuales y reproductivos	23 DERECHOS Sexuales y reproductivos	24 DERECHOS Sexuales y reproductivos
25 DERECHOS Sexuales y reproductivos	26 DERECHOS Sexuales y reproductivos	27 DERECHOS Sexuales y reproductivos	28 DERECHOS Sexuales y reproductivos	29 DERECHOS Sexuales y reproductivos	30 DERECHOS Sexuales y reproductivos	31 DERECHOS Sexuales y reproductivos	32 DERECHOS Sexuales y reproductivos
33 DERECHOS Sexuales y reproductivos	34 DERECHOS Sexuales y reproductivos	35 DERECHOS Sexuales y reproductivos	36 DERECHOS Sexuales y reproductivos	37 DERECHOS Sexuales y reproductivos	38 DERECHOS Sexuales y reproductivos	39 DERECHOS Sexuales y reproductivos	40 DERECHOS Sexuales y reproductivos
41 DERECHOS Sexuales y reproductivos	42 DERECHOS Sexuales y reproductivos	43 DERECHOS Sexuales y reproductivos	44 DERECHOS Sexuales y reproductivos	45 DERECHOS Sexuales y reproductivos	46 DERECHOS Sexuales y reproductivos	47 DERECHOS Sexuales y reproductivos	48 DERECHOS Sexuales y reproductivos

Derecho a fortalecer la autonomía y la autoestima en el ejercicio de mi sexualidad.	Derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción, ni violencia.	Derecho a una educación integral para la sexualidad a lo largo de mi vida.	Derecho a no sufrir discriminaciones o tratos desiguales por razón del embarazo o maternidad.	Derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera.	Derecho a ejercer la maternidad con un trato equitativo en todos los espacios.
Derecho a acceder a los beneficios de los avances científicos en la salud sexual y reproductiva.	Derecho a tener relaciones sexuales consensuadas.	Derecho a contar con la información suficiente para decidir sobre la Interrupción Voluntaria del Embarazo – IVE.	Derecho a decidir libremente si deseo o no tener hijas o hijos.	Derecho a vivir y expresar libremente mi orientación sexual e identidad de género.	Derecho a decidir sobre el número de hijas o hijos que deseo tener y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro.
Derecho a decidir sobre la unión con otras personas.	Derecho a ejercer la maternidad con un trato equitativo en todos los espacios.	Derechos a tener acceso a servicios de salud y atención médica que garanticen una maternidad segura, libre de riesgos durante la gestación, parto y lactancia.	Derecho a vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia.	Derecho a acceder a información de calidad que permita tomar decisiones sobre prevención de embarazos no deseados; anticoncepción inmediata después de un parto o aborto; e interrupción voluntaria del embarazo.	MIS DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS.
Derecho a decidir sobre el número de hijas o hijos que deseo tener y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro.	Derecho a contar con servicios educativos e información para garantizar la autonomía reproductiva.	Derecho a elegir mis parejas sexuales.	Derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción, ni violencia.	MIS DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS.	Derecho a la protección y prevención de infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados.

Derecho a acceder a métodos anticonceptivos seguros, incluyendo la anticoncepción de emergencia.	Derecho a vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia.	Derecho a decidir libremente el tipo de familia que quiero formar.	Derecho a recibir información y acceso a servicios de salud de calidad sobre la sexualidad, sin ningún tipo de discriminación.	Derecho a acceder a los beneficios de los avances científicos en la salud sexual y reproductiva.	Derecho a decidir libre y autónomamente cuándo y con quién inicio mi vida sexual.
Derecho a decidir libre y autónomamente cuándo y con quién inicio mi vida sexual.	Derecho a acceder a información de calidad que permita tomar decisiones sobre prevención de embarazos no deseados; anticoncepción inmediata después de un parto o aborto; e interrupción voluntaria del embarazo.	Derecho a una educación integral para la sexualidad a lo largo de mi vida.	Derecho a fortalecer la autonomía y la autoestima en el ejercicio de mi sexualidad.	Derecho a la protección y prevención de infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados.	Derecho a contar con la información suficiente para decidir sobre la Interrupción Voluntaria del Embarazo – IVE.
Derecho a vivir y expresar libremente mi orientación sexual e identidad de género.	Derecho a no sufrir discriminaciones o tratos desiguales por razón del embarazo o maternidad.	Derecho a tener relaciones sexuales consensuadas.	Derecho a decidir libremente si deseo o no tener hijas o hijos.	Derecho a decidir sobre la unión con otras personas.	Derechos a tener acceso a servicios de salud y atención médica que garanticen una maternidad segura, libre de riesgos durante la gestación, parto y lactancia.
Derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera.	Derecho a decidir libremente el tipo de familia que quiero formar.	Derecho a recibir información y acceso a servicios de salud de calidad sobre la sexualidad, sin ningún tipo de discriminación.	Derecho a acceder a métodos anticonceptivos seguros, incluyendo la anticoncepción de emergencia.	Derecho a elegir mis parejas sexuales.	Derecho a contar con servicios educativos e información para garantizar la autonomía reproductiva.

Derechos sexuales

• Derecho a fortalecer la autonomía y la autoestima en el ejercicio de mi sexualidad.

• Derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera.

• Derecho a elegir mis parejas sexuales.

• Derecho a vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia.

• Derecho a tener relaciones sexuales consensuadas.

• Derecho a decidir libre y autónomamente cuándo y con quién inicio mi vida sexual.

• Derecho a decidir sobre la unión con otras personas.

• Derecho a vivir y expresar libremente mi orientación sexual e identidad de género.

• Derecho a la protección y prevención de infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados.

• Derecho a recibir información y acceso a servicios de salud de calidad sobre la sexualidad, sin ningún tipo de discriminación.

• Derecho a una educación integral para la sexualidad a lo largo de mi vida.

Derechos reproductivos

1. Derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción, ni violencia.

2. Derecho a decidir libremente si deseo o no tener hijas o hijos.

3. Derecho a decidir libremente el tipo de familia que quiero formar.

4. Derecho a decidir sobre el número de hijas o hijos que deseo tener y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro.

5. Derecho a ejercer la maternidad con un trato equitativo en todos los espacios.

6. Derecho a acceder a métodos anticonceptivos seguros, incluyendo la anticoncepción de emergencia.

7. Derecho a acceder a los beneficios de los avances científicos en la salud sexual y reproductiva.

8. Derecho a contar con la información suficiente para decidir sobre la Interrupción Voluntaria del Embarazo – IVE.

9. Derecho a no sufrir discriminaciones o tratos desiguales por razón del embarazo o maternidad.

10. Derechos a tener acceso a servicios de salud y atención médica que garanticen una maternidad segura, libre de riesgos durante la gestación, parto y lactancia.

11. Derecho a contar con servicios educativos e información para garantizar la autonomía reproductiva.

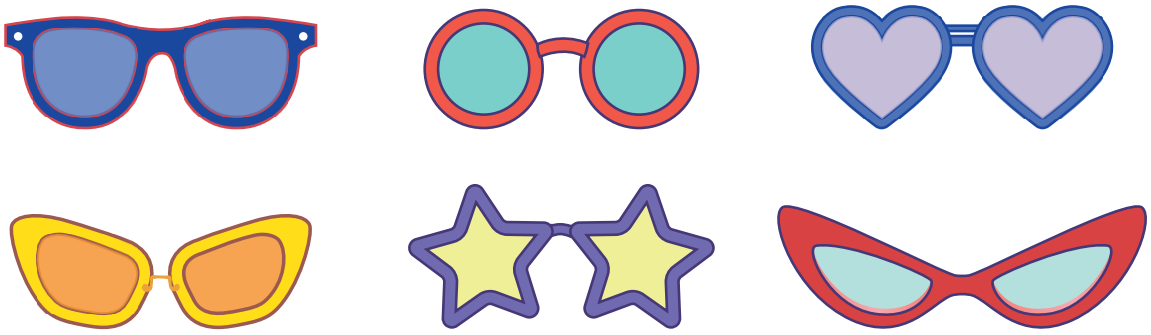
12. Derecho a acceder a información de calidad que permita tomar decisiones sobre prevención de embarazos no deseados; anticoncepción inmediata después de un parto o aborto; e interrupción voluntaria del embarazo.

13. MIS DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS.

Ahora, un ejercicio de observación...

Nos vamos a poner las gafas de las exploradoras, algunas las preferimos de color violeta, así que ... ¡Adelante, escoge las tuyas!

¡Atentos ojos y cerebros!



¡Muy bien, ya estás casi preparada!
...ésta será una actividad que podrás realizar sola o invitar a tus amigas y amigos. ¡Tú decides!

Ahora, escoge un lápiz, esfero o color de tu gusto

Luego, lleva tu bitácora todo el día, en la mochila, la maleta, el bolso o la mano, como más cómoda te sientas.

¿Estás lista? vamos a la siguiente página y empecemos

Momento o actividad:

¿cómo tratan a las niñas, las jóvenes y las mujeres en mi barrio o municipio en este momento o actividad del día?

¿cómo tratan a los niños, los jóvenes y los hombres en mi barrio o municipio en este momento o actividad del día?

¿Qué diferencias encuentras?

¿Por qué crees que se dan estas diferencias?

Momento o actividad:

¿cómo tratan a las niñas, las jóvenes y las mujeres en mi barrio o municipio en este momento o actividad del día?

¿cómo tratan a los niños, los jóvenes y los hombres en mi barrio o municipio en este momento o actividad del día?

¿Qué diferencias encuentras?

¿Por qué crees que se dan estas diferencias?

Momento o actividad:

¿cómo tratan a las niñas, las jóvenes y las mujeres en mi barrio o municipio en este momento o actividad del día?

¿cómo tratan a los niños, los jóvenes y los hombres en mi barrio o municipio en este momento o actividad del día?

¿Qué diferencias encuentras?

¿Por qué crees que se dan estas diferencias?

TABLERO DE IDEAS

¿Se te ocurren algunas ideas para que ya no existan diferencias en el trato hacia las niñas y niños, las mujeres y hombres, en lugares, actividades o momentos de la vida cotidiana?

Las puedes registrar aquí y luego compartirlas con amigas, amigos o con quién quieras

Tengo derecho a decidir y a estar informada

Siempre teniendo en cuenta

Los derechos de las mujeres y niñas a la autonomía sobre nuestros cuerpos y la decisión de ser madres o no serlo.

Debo saber que

En Colombia, desde el año 2006, las mujeres de todos los territorios, y edades, tenemos el derecho fundamental a decidir sobre la Interrupción Voluntaria del Embarazo- IVE.

Fue reconocido por la Corte Constitucional Colombiana mediante la sentencia C-355

En tres causales:

1. Cuando la continuación del embarazo ponga en peligro la vida o la salud física, mental o psicológica de la mujer.

2. Cuando exista grave malformación del feto y afecte su vida.

3. Cuándo el embarazo sea el resultado de un abuso o relación sexual sin consentimiento.

· Al reconocer este derecho se crea la opción, pero no se obliga a ninguna mujer a optar por la interrupción voluntaria del embarazo- IVE

· La Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE) es un derecho para todas las mujeres siempre y cuando se cumpla con alguna de las tres causales o momentos.

Podemos exigirlo y acudir a las entidades de salud más cercanas, ya que están obligadas a darnos una atención rápida y oportuna.

Mujeres que inspiran

En el mundo hay muchas mujeres que han trabajado por defender nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos, ¡conozcamos algunas!

Inilda Ballestas Gamarra

Es una mujer colombiana que trabaja en el proceso de la Red de mujeres rurales del Norte de Bolívar y el Círculo de Mujeres Rurales con el programa "Pare, pero prepárate" creado por la red de mujeres rurales del norte de Bolívar, cuyo nombre es una referencia a que las mujeres deben estar preparadas, conscientes y seguras de su decisión antes de "parir", es decir, tener hijos.

La mesa por la vida y la salud de las mujeres

Está integrada por muchas mujeres colombianas que están organizadas para trabajar desde diferentes territorios por la salud, derechos sexuales y reproductivos de las mujeres y niñas del país.

Johana Izurieta Montesdeoca

Es una mujer ecuatoriana que participa en la Red Global de Activistas por los derechos sexuales y reproductivos. También forma parte del proyecto Avanzadoras de Oxfam Intermón, una iniciativa para empoderar a las mujeres de todo el mundo.

María Teresa Blandón

Es una mujer nicaragüense, activista por los derechos de las mujeres. Ppeocupada por la falta de garantía de derechos reproductivos y sexuales de las mujeres, y por mejorar sus condiciones.

Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe

Es una gran red de mujeres de diferentes países que trabajan en propuestas y desafíos de las mujeres y niñas en su lucha histórica por el derecho a decidir sobre su cuerpo y el destino de sus vidas.

El cuidado es fundamental para preservar la vida y fortalecer nuestro bienestar.

Es por esto que

El autocuidado y cuidarnos colectivamente SON LA CLAVE

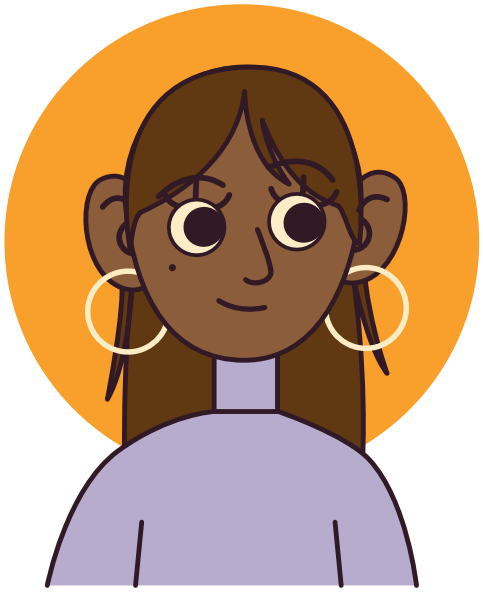
Una carta especial

¿Has escrito alguna vez una carta para ti misma?
¿qué te gustaría decirte?

Atrévete a escribirla, te ayudaremos a iniciar

Querida yo misma:

Hoy quiero decirte que te voy a cuidar de muchas formas, por ejemplo:



¿Qué debo aprender para garantizar mis derechos sexuales y derechos reproductivos?

Ya hemos ido aprendiendo algunas cosas, así que no olvides ...

• Primero debemos saber que, desde los diferentes lugares en que interactuamos, como la familia, la escuela, los espacios culturales, las entidades de salud, entre otros, podemos recibir la información y la atención para una adecuada educación integral en sexualidad.

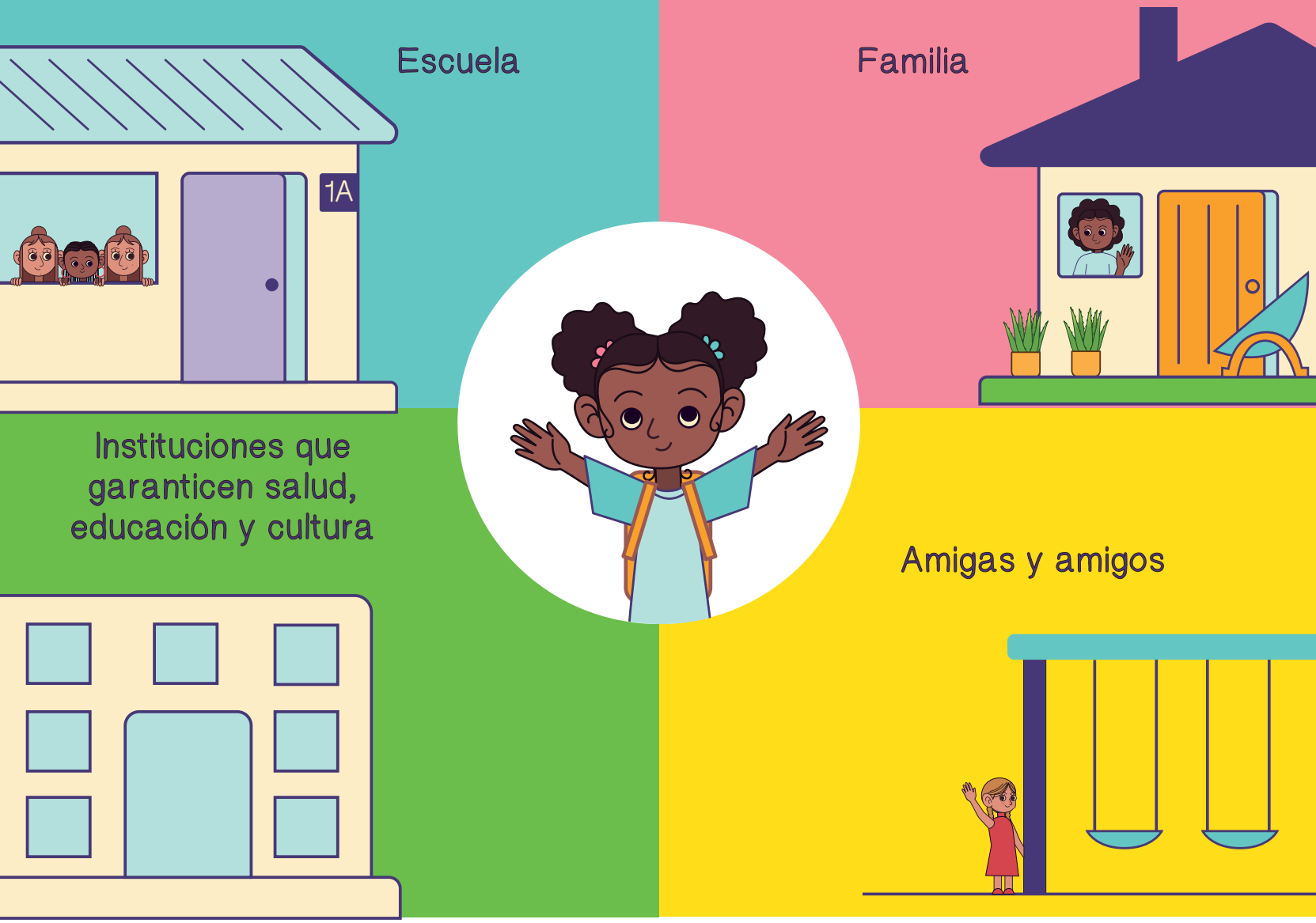
• Las niñas, niños y jóvenes tenemos el derecho a acceder a servicios para prevenir, diagnosticar y tratar temas relacionados con nuestra sexualidad. Tenemos derecho a comprender y asumir los cambios físicos, mentales y psicológicos como parte de nuestro ciclo vital.

• Nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos deben ser promovidos desde la igualdad de género, para fortalecer el camino hacia una vida más sana, segura y libre de violencias.

• Al conocer mejor nuestros derechos como niñas, niños y jóvenes, podremos tomar mejores decisiones sobre las relaciones que establecemos y la sexualidad, ayudándonos a vivir en un mundo con menores desigualdades basadas en el género, sin embarazos adolescentes no planeados, infecciones de transmisión sexual (ITS), entre otros, que afecten nuestra salud.

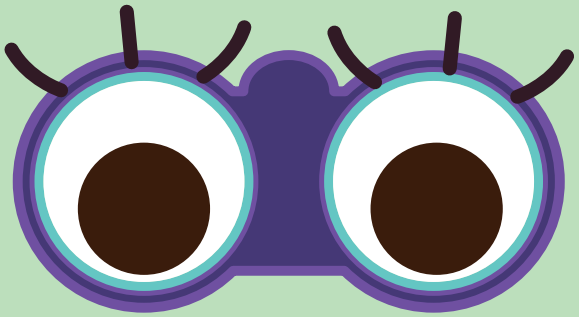
¡No estoy sola!

Las personas que me rodean deben brindarme un entorno seguro y confiable para ejercer mis derechos sexuales y derechos reproductivos.



Aunque en ocasiones muchas personas que nos rodean no nos brindan la seguridad y protección que debemos recibir, **es importante identificar en quiénes podemos respaldarnos para hacer preguntas, dialogar y confiar en el momento que lo necesitemos.**

Identifiquemos...



¿Quiénes son las personas que más aportan en mi vida? ¿Por qué?

¿Cómo me siento cuando estoy acompañada de otras personas?

¿Hay alguna persona en la que no confíe o que me haga sentir incómoda?

¿Qué debe cambiar para sentirme feliz con mi entorno?

¿Quiénes deben estar comprometidas y comprometidos con nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos?

Las instituciones del país, ciudad, municipio o vereda deben estar comprometidas con nuestros derechos sexuales y reproductivos.

Recordemos el derecho a recibir información en un lenguaje sencillo, ser escuchadas/os en un ambiente de confianza, respeto, apoyo y acceder a la atención en lugares apropiados y cómodos que permitan la privacidad.

Además de nuestra familia, el barrio, vereda y la escuela, como espacios en donde solemos compartir con las personas más cercanas, existen otras que deben estar comprometidas en el fortalecimiento de la información clara que recibamos, procesos de educación, prevención, cuidado y atención en caso de necesitarla.

Estas son:

ESTADO – (ministerios y secretarías), SOCIEDAD CIVIL (Organizaciones) ENTIDADES PROMOTORAS DE SALUD (EPS), ENTIDADES PRESTADORAS DE SERVICIOS DE SALUD.

También contamos con normas y leyes que protegen nuestros derechos, conozcamos algunas...

Retiñe fuerte con diferentes colores cada línea punteada

Código de la Infancia y Adolescencia. Desde el año 2006	Nos indica que todas las escuelas y el sistema de salud, tienen la obligación de "orientar a la comunidad educativa para la formación en la salud sexual y reproductiva y la vida en pareja."
Ley 1146 Desde el año 2007	Tiene mecanismos para atendernos y ayudarnos a prevenir cualquier tipo de violencia sexual contra nosotras y nosotros.
Resolución 769 Desde el año 2008	Nos recuerda que el sistema de salud está en la obligación de brindarnos atención en anticonpeción, suministrar información y garantizar el acceso a métodos anticonceptivos.
Sentencia C- 355 Desde el año 2006	Nos otorga el derecho a decidir sobre la interrupción voluntaria del embarazo en caso de estar en las tres causales establecidas.
Sentencia T-636 Desde el año 2007	Nos permite saber que la educación sexual debe darse en el nivel de educación básica, en nuestras escuelas para asegurar que las mujeres desde el comienzo tengamos la capacidad para actuar de manera autónoma y con conciencia de nuestros derechos.

Recuerda, hay muchas entidades que están en la obligación de brindarte información y atención en caso de necesitarlo, puedes buscarlos en tu territorio.

- Secretaría de salud.
- EPS, entidades prestadoras de salud.
- Profamilia.
- Secretaría de educación.
- ICBF- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.
- Organizaciones, agencias y redes que protegen los derechos de las mujeres y la niñez en tu territorio.

Para comunicarnos mejor...
...mejor hablar claro y con honestidad.

Marca con una ✘

¿Sabías que muchas niñas en el mundo tienen su primera menstruación y no saben qué significa?

SÍ	NO

¿Sabías que muchas niñas y mujeres le llaman a la menstruación "el semáforo", o a las toallas higiénicas "la galleta", por vergüenza de su sangrado menstrual?

SÍ	NO

¿Sabías que hay jóvenes que en su primera relación sexual no usan anticonceptivos y corren el riesgo de tener un embarazo?

SÍ	NO

¿Sabías que a muchas niñas y mujeres en el mundo las señalan cuando tienen su menstruación por considerarla sucia o dañina?

SÍ	NO

¿Sabías que muchos hombres piensan que el cuidado en la sexualidad y las relaciones sexuales solo es para las niñas y las mujeres?

SÍ	NO

¿Sabías que todo esto suele pasar cuando no hay un lenguaje claro y se habla con miedos o temores sobre nuestros cuerpos, sexualidad y ciclos de vida?

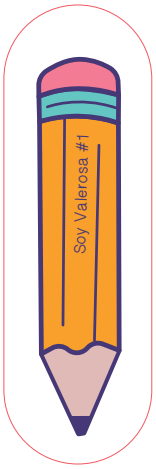
SÍ	NO

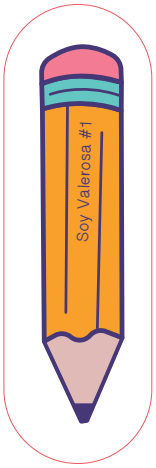
Si respondiste más de una vez NO, es momento de exigir **¡Hablemos claro!**

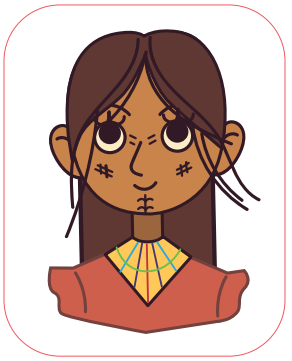
¿Hay algunas preguntas que no hayan quedado resueltas en tu bitácora?

Escríbelas acá abajo

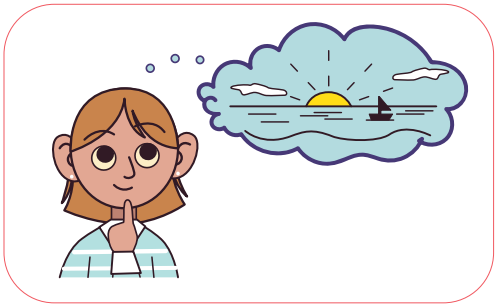
STICKERS


Soy Valerosa #1

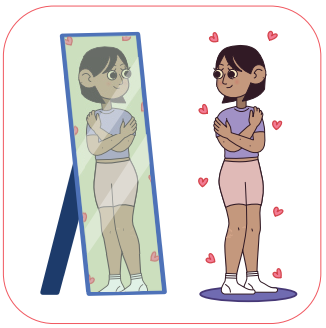

Soy Valerosa #1



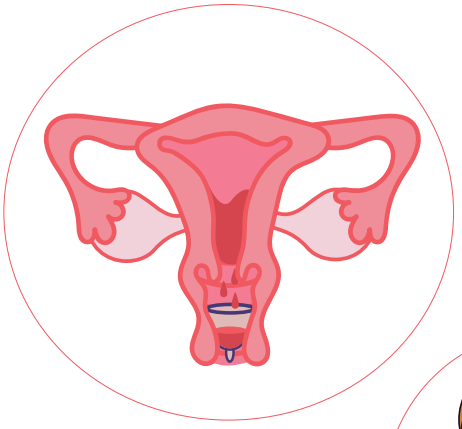
Poderosa

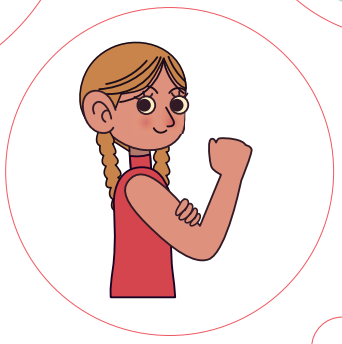


CUANDO DIGO NO
ES ¡NO!



CUANDO DIGO NO
ES ¡NO!



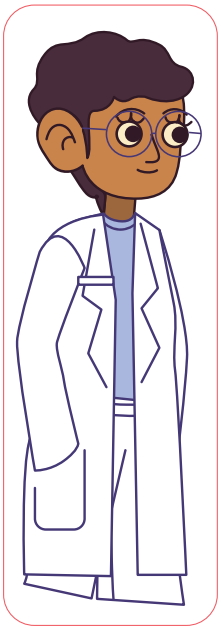


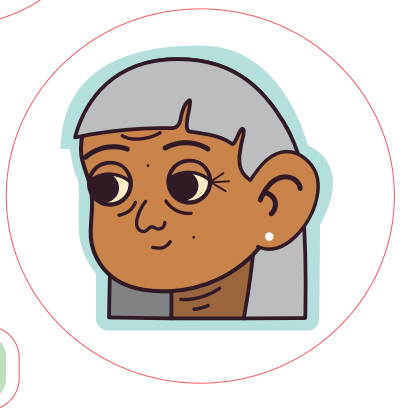
Soy Valiosa

Soy Extraordinaria

Soy Valerosa

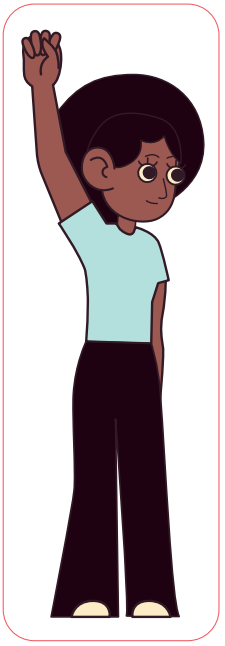
Soy Importante





Soy Valiosa

Soy Extraordinaria

Soy Valerosa

Soy Importante