



BIENVENIDA

La Unidad Educativa Bilingüe Thomas Jefferson ha implementado un nuevo material de apoyo para los talleres de educación sexual, el cual tiene como objetivo promover una cultura de salud sexual que prevenga embarazos prematuros, infecciones de transmisión sexual y violencia de género a través de tú responsabilidad sexual y el ejercicio autónomo.

Te damos la bienvenida a tu nueva aplicación, donde podrás informarte de como llevar una sexualidad responsable.

Aguanta que esto solo empieza...

Iniciemos



ÍNDICE



Ciclo Menstrual



Métodos Anticonceptivos



Enfermedades venereas



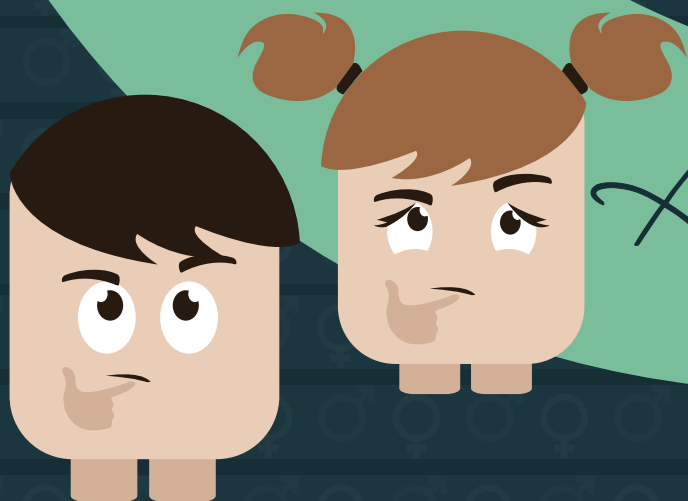
Autoestima y Autoimagen



Toma de desiciones



Aguanta pregúntanos



Aguanta
seamos responsables



ÍNDICE



Ciclo Menstrual



Métodos Anticonceptivos



Enfermedades venereas



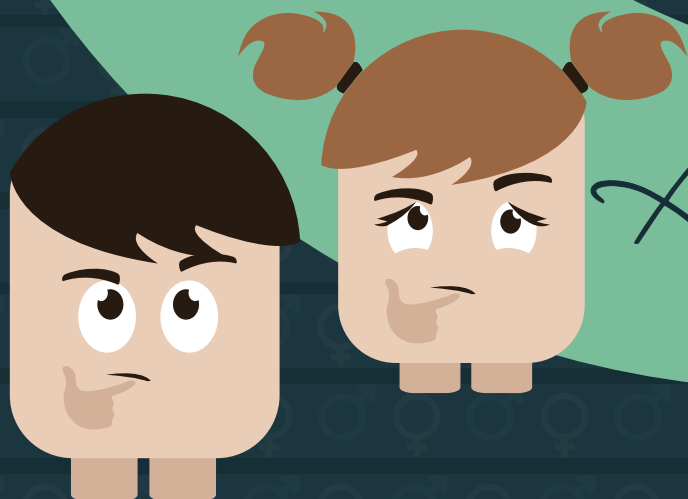
Autoestima y Autoimagen



Toma de desiciones



Aguanta pregúntanos



Aguanta
seamos responsables



ÍNDICE



Ciclo Menstrual



Métodos Anticonceptivos



Enfermedades venereas



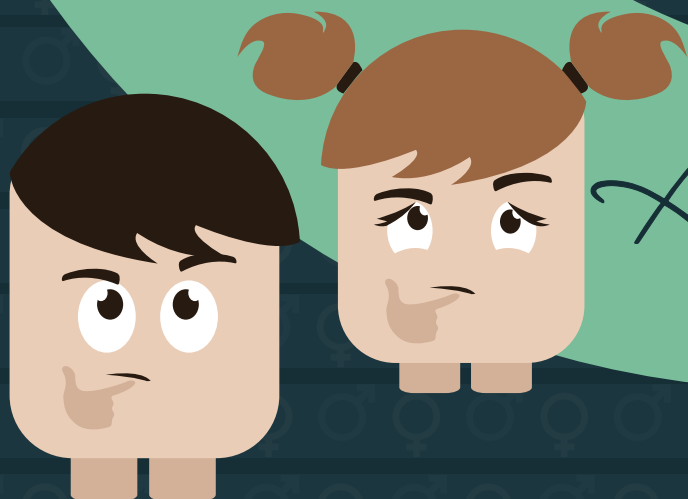
Autoestima y Autoimagen



Toma de desiciones



Aguanta pregúntanos



Aguanta
seamos responsables



ÍNDICE



Ciclo Menstrual



Métodos Anticonceptivos



Enfermedades venereas



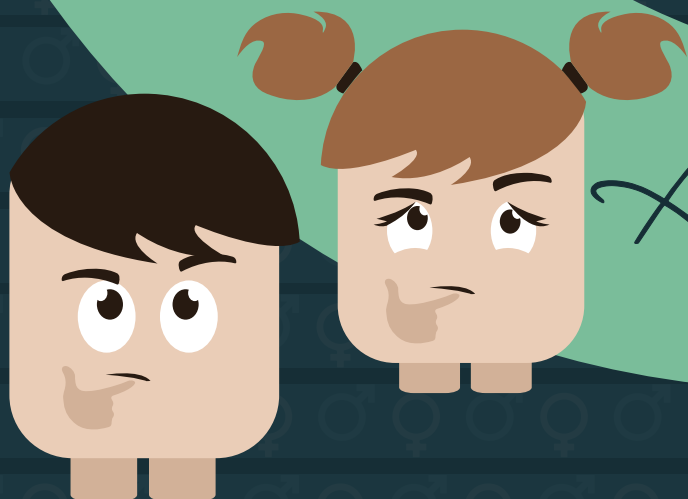
Autoestima y Autoimagen



Toma de desiciones



Aguanta pregúntanos



Aguanta
seamos responsables



ÍNDICE



Ciclo Menstrual



Métodos Anticonceptivos



Enfermedades venereas



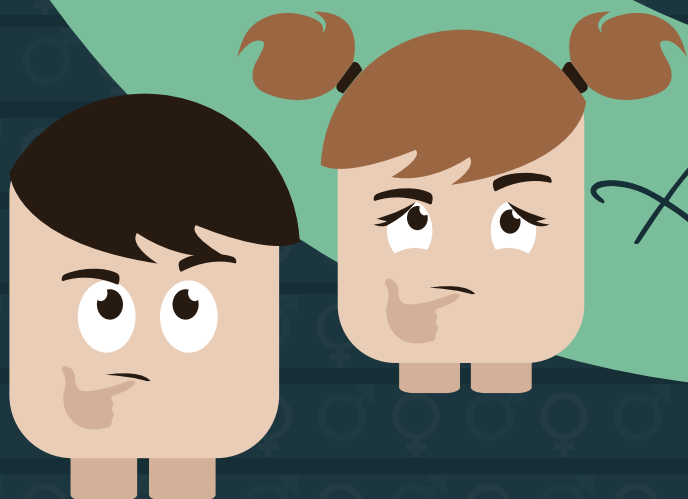
Autoestima y Autoimagen



Toma de desiciones



Aguanta pregúntanos



Aguanta
seamos responsables



ÍNDICE



Ciclo Menstrual



Métodos Anticonceptivos



Enfermedades venereas



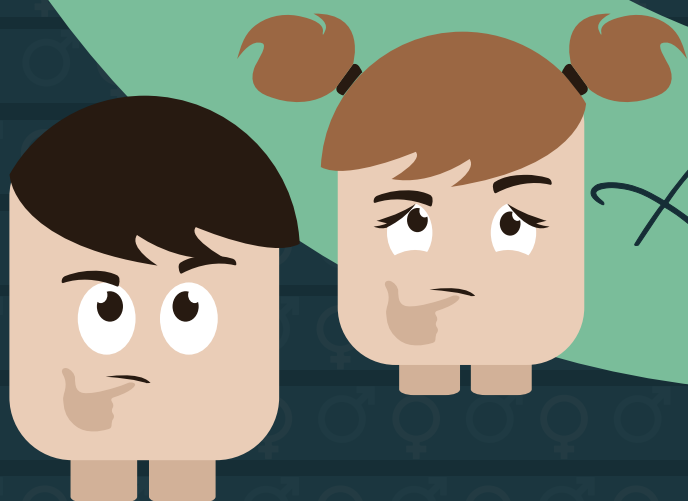
Autoestima y Autoimagen



Toma de desiciones



Aguanta preguntanos



Aguanta
seamos responsables



ÍNDICE



Ciclo Menstrual



Métodos Anticonceptivos



Enfermedades venereas



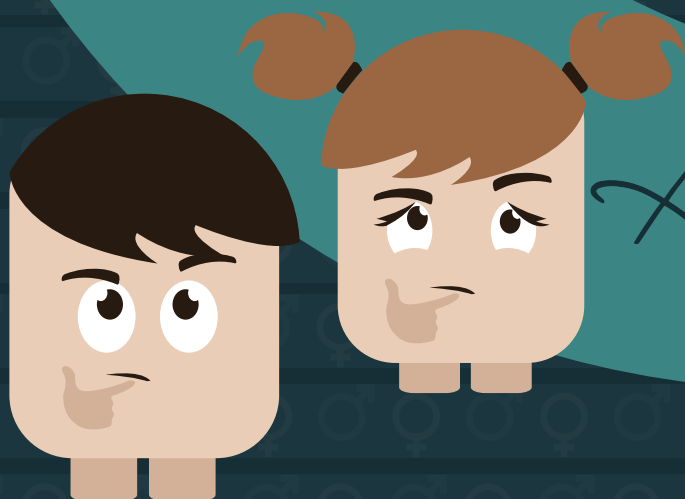
Autoestima y Autoimagen



Toma de desiciones



Aguanta pregúntanos



Aguanta
seamos responsables

APLICACIÓN CREADA POR:



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador



facultad
arquitectura, diseño y artes
PUCE



Carrera
de Diseño
PUCE



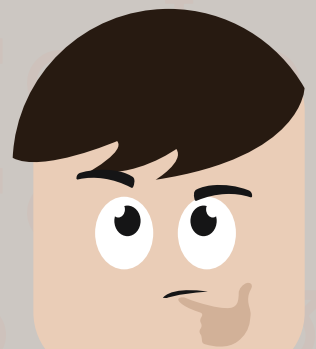
Diseño e ilustraciones

Karen Valdez

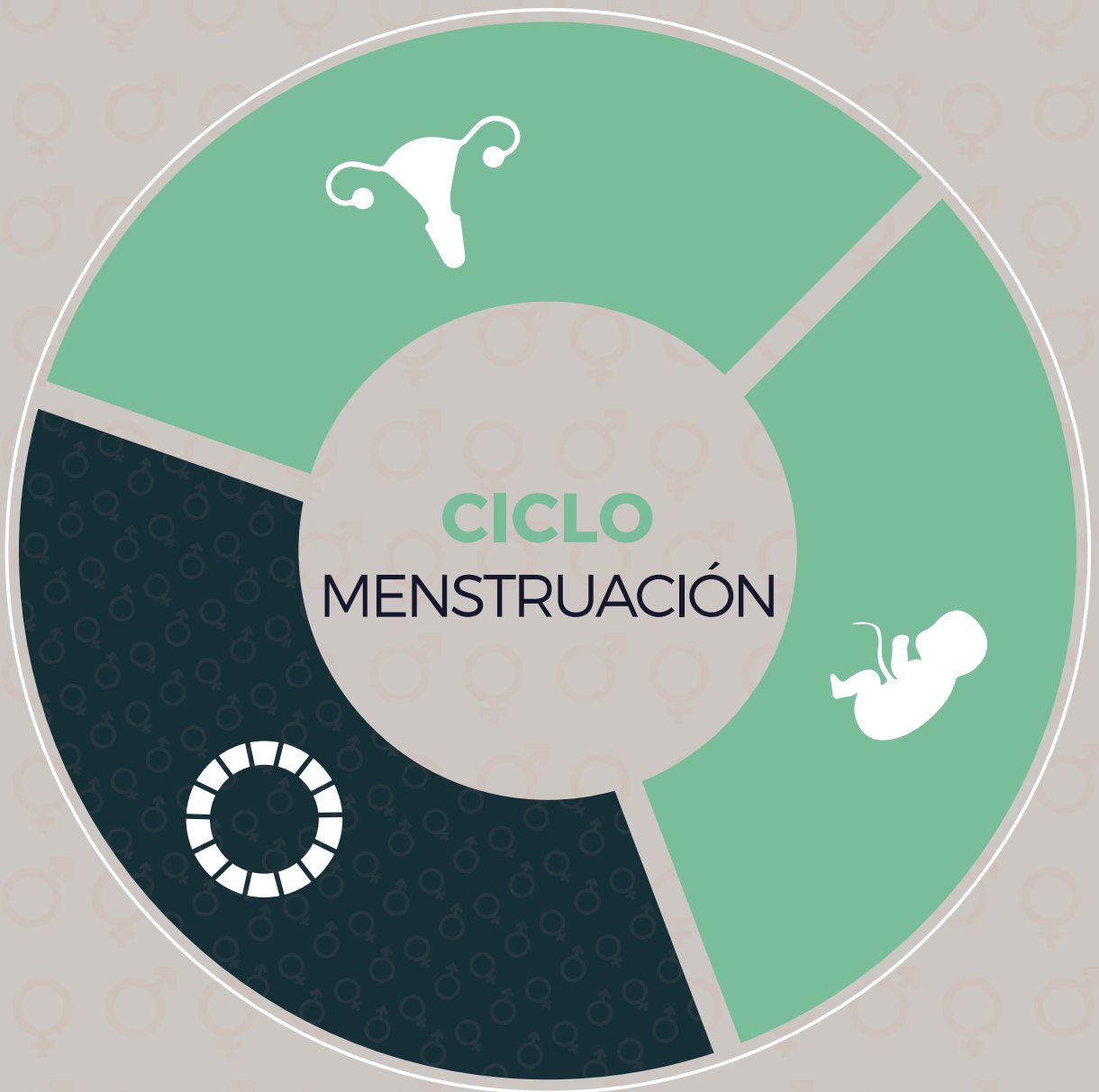
Contenido

Programa de Educación Sexual
para jóvenes 2016-2017

El ciclo menstrual es el proceso que prepara al útero de la mujer para el embarazo todos los meses.



El ciclo menstrual es el proceso que prepara al útero de la mujer para el embarazo todos los meses.



¿Sabías que?

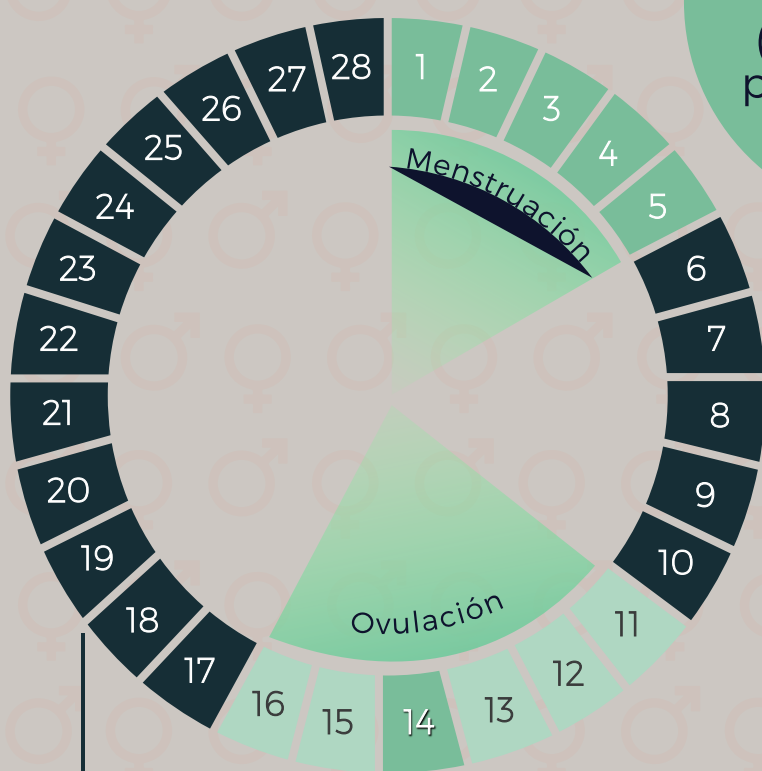
Los periodos menstruales duran de tres a cinco días.

CICLO MENSTRUAL MENSTRUACIÓN

Dura de
3 - 8
sangrado

- Es a lo que le llamas “tu periodo”, es el desprendimiento del revestimiento del útero.

- Regula las hormonas femeninas (estrógenos y progesterona).



- Los números de color azul son los días infértiles (sin peligro de quedar embarazada).

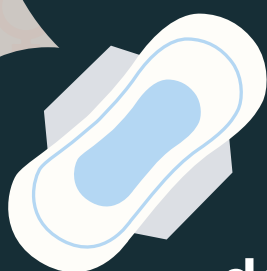
La **primera etapa** consiste en la menstruación, la **segunda etapa** es la ovulación; los días fértiles de tu ciclo menstrual. Una vez terminada la ovulación el útero se prepara el nuevo ciclo menstrual.



CICLO MENSTRUAL CONTROL MENSTRUAL

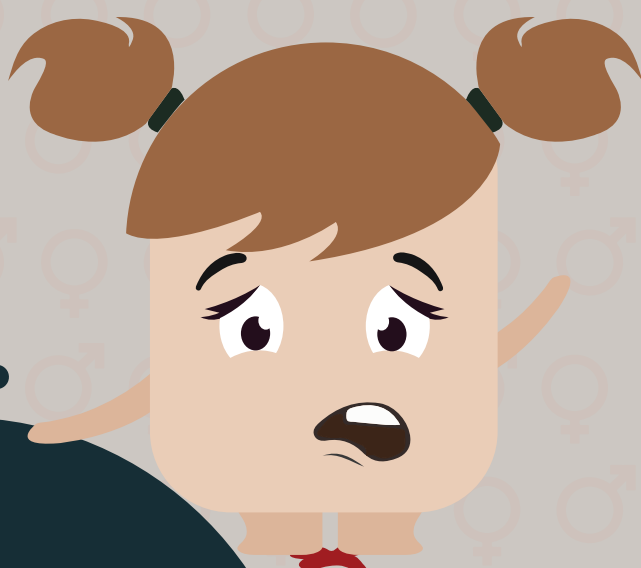
1.

Toallas
sanitarias



**Desenvuelve,
despega y coloca.**

Asegurate de
colocar en el centro
de tu Zona V, para
que absorba todo
el flujo.



2.

Tampones

**Desenvuelve,
introduce y empuja.**

Inserte el aplicador
en la vagina e
introduzca el
tampón, una vez
adentro remueva el
aplicador.



3.

Copa
menstrual

**Dobla,
introduce
y llena.**

Lava tus manos y
dobla la copa en forma
de tulipán, inserta
en la vagina.

Vacíala cada
8 a 12 horas



El ciclo menstrual es el proceso que prepara al útero de la mujer para el embarazo todos los meses.



¿Sabías que?

En la ovulación hay la mayor probabilidad de embarazo en una mujer.

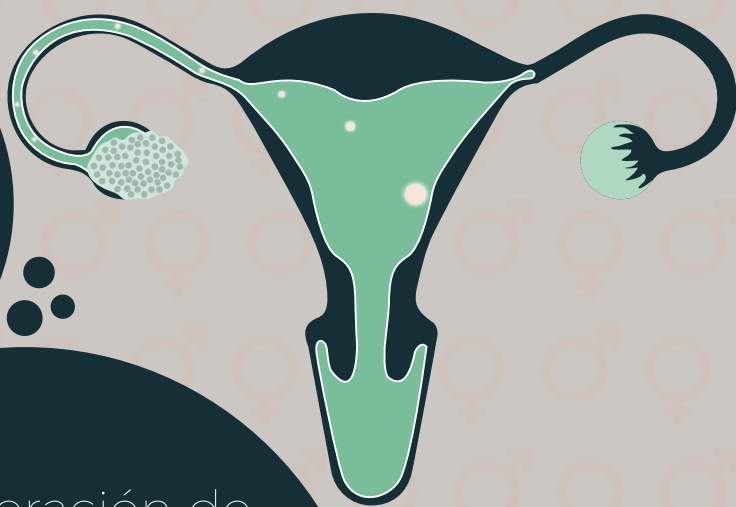


CICLO MENSTRUAL OVULACIÓN

Fecundado
hasta

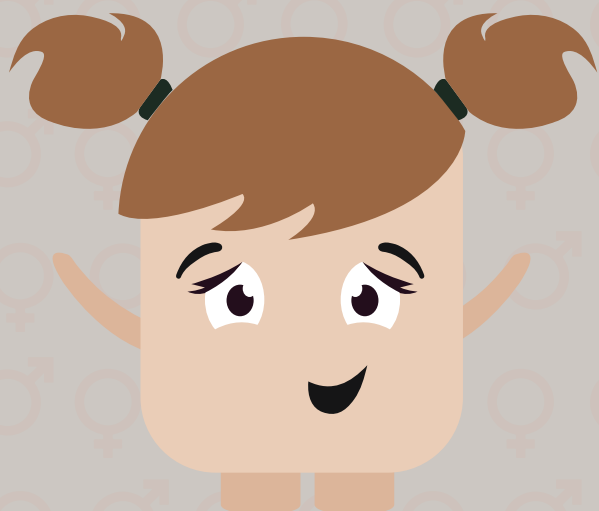
48

horas

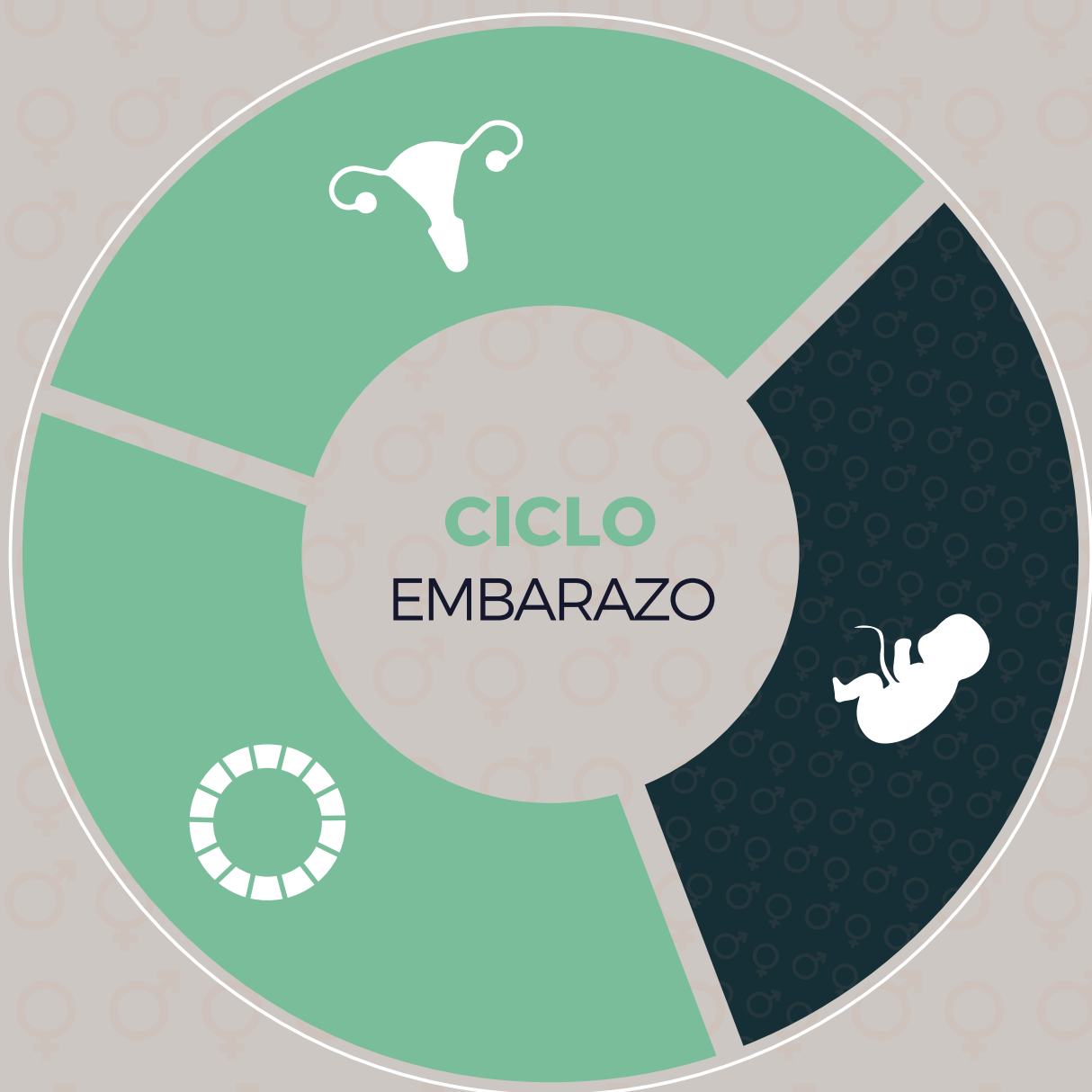


- Es la liberación de un óvulo maduro para su fecundación,
- Esto ocurre entre el día 10 y el 21 del ciclo menstrual, es decir a la mitad del ciclo.

• En este momento la mujer se encuentra en su etapa fértil



El ciclo menstrual es el proceso que prepara al útero de la mujer para el embarazo todos los meses.



¿Sabías que?

En el embarazo aumentan las ganas de comer, no por esto debes comer por dos.



CICLO MENSTRUAL EMBARAZO

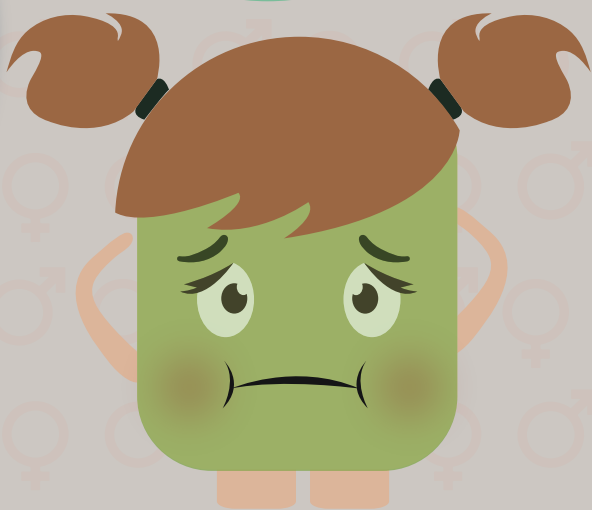
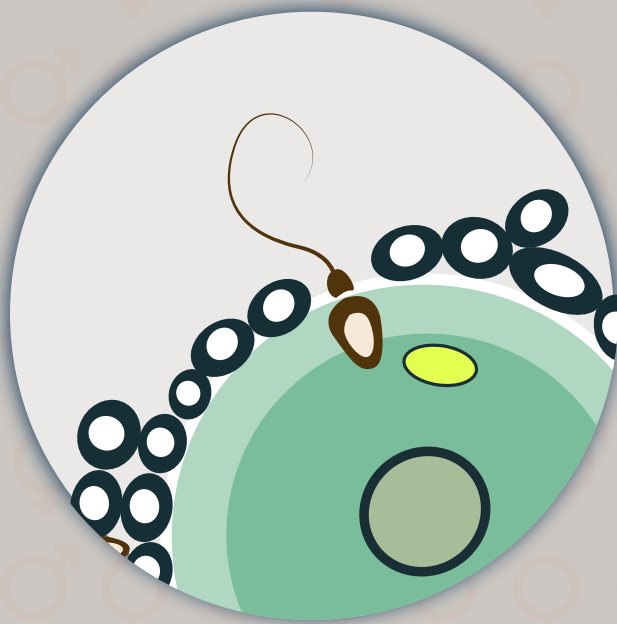
9
meses

- El óvulo es fecundado
- La nueva célula se llama huevo o cigoto.
- Cuando se rompe el himen, puede provocar pequeño sangrado, molestias y dolor

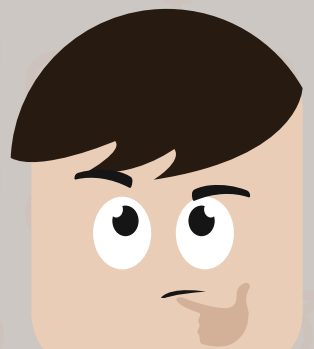


¿SABÍAS QUE?

El embarazo trae estragos, cansancio y sueño.



Los métodos anticonceptivos son aquellos que se utilizan para evitar embarazos y/o enfermedades de transmisión sexual.



Funcionan por medio de hormonas sintéticas similares a las que produce normalmente el organismo de la mujer.



Estas hormonas impiden la ovulación y alteran el moco del cuello del útero para que no pasen los espermatozoides.

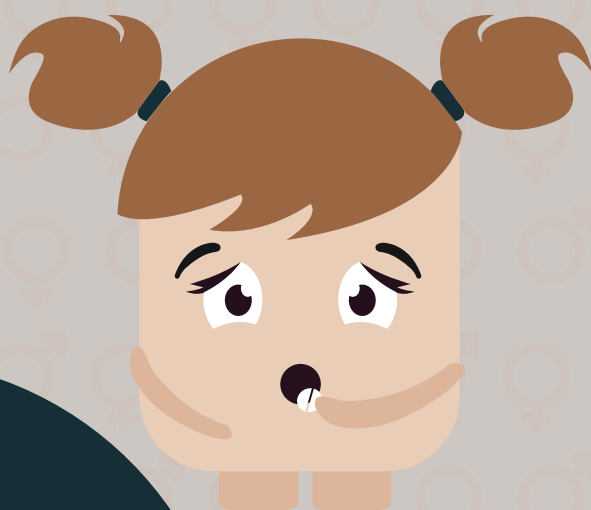


HORMONALES PASTILLAS

96%

Efectividad

- Contienen hormonas que impiden la ovulación, para que no haya embarazo.
- NO protege de ETS.



TOMA NOTA

- Tomarse 21 días y se descansar 7 (todos los meses).
- Tomarse la pastilla a la misma hora cada día.
- Si te olvidas de tomar 1 día, al siguiente tiene que tomarse 2 y si no te tomas dos días seguidos utiliza preservativo.

**MODO
DE USO**

21

pastillas

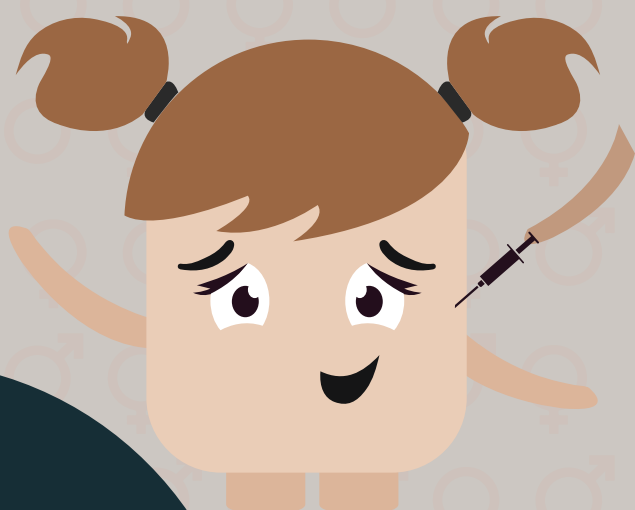




HORMONALES INYECCIONES

98%
Efectividad

- Contienen hormonas de progesterona.
- Impide la ovulación.
- NO protege de ETS.



TOMA NOTA

- Puede causar alteraciones menstruales.
- Debes inyectarte el mismo día, cada mes para que se acople con facilidad a tu organismo.
- Puedes conseguirlo en cualquier farmacia, no se necesita prescripción médica.

MODO DE USO

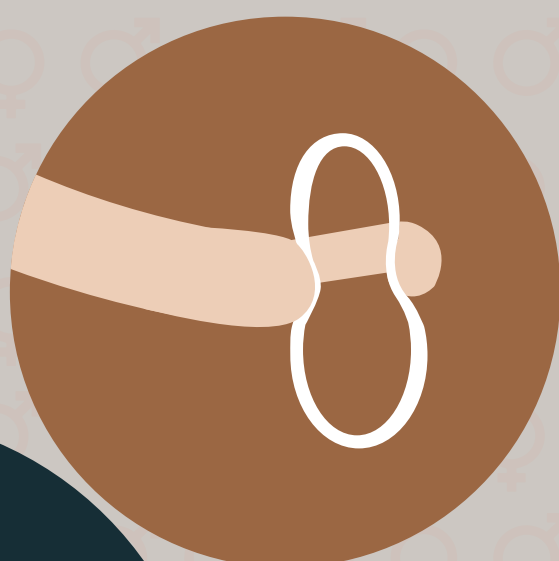
1 Vez al mes,
colocar
entre 1-5 día
del período



HORMONALES ANILLO VAGINAL

98%
Efectividad

- Libera lentamente hormonas de progesterona y estrógeno.
- NO protege de ETS.



TOMA NOTA

- Dejar puesto el anillo por 3 semanas y descansar 1 semana para el periodo de menstruación (sucesivamente).
- Debes colocarte la inyección el mismo día, cada mes para que se acople con facilidad a tu organismo.
- No sacar después de tener relaciones sexuales.

MODO DE USO

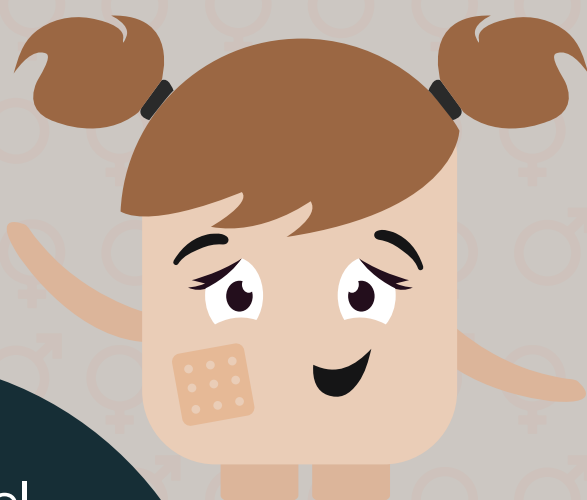
Doble el anillo de adentro hacia a fuera





HORMONALES PARCHE

99%
Efectividad



- Se adhiere a la piel.
- Libera constantemente hormonas que entran a la circulación.
- NO protege de ETS.

TOMA NOTA

- Se aplica directamente sobre abdomen, nalgas, brazo o espalda.
- Reemplazarlo una vez por semana (3 semanas) a la cuarta suspender para su periodo menstrual.
- Puedes conseguirlo en cualquier farmacia, se necesita prescripción médica.

MODO DE USO

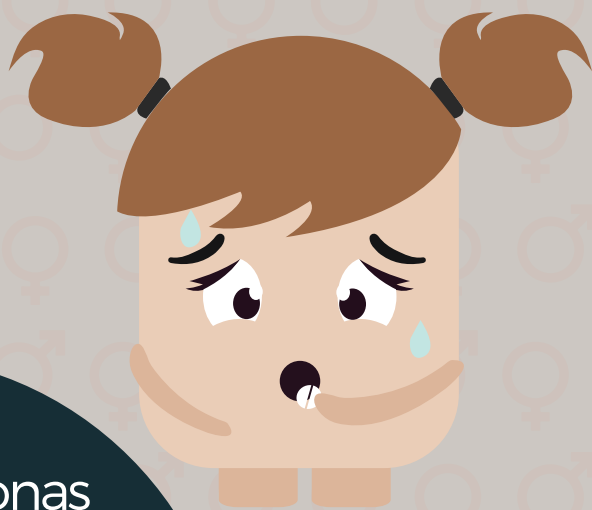
1 cada tres semanas



HORMONALES DEL DÍA DESPUÉS

98%
Efectividad

- Contiene hormonas similares a las de los anticonceptivos orales, pero en dosis mayores
- Impiden o retrasan la liberación del óvulo.
- NO protege de ETS.



TOMA NOTA

- Solo usar en caso de EMERGENCIA.
- No es un método anticonceptivo.
- Esta pastilla puede tomarse sólo dos veces al año, ya que puede causar infertilidad.
- No se necesita prescripción médica para obtenerla; existen diversas marcas entre ellas "Escapel".

**MODO
DE USO**
hasta
72 horas
depués
de la actividad
sexual

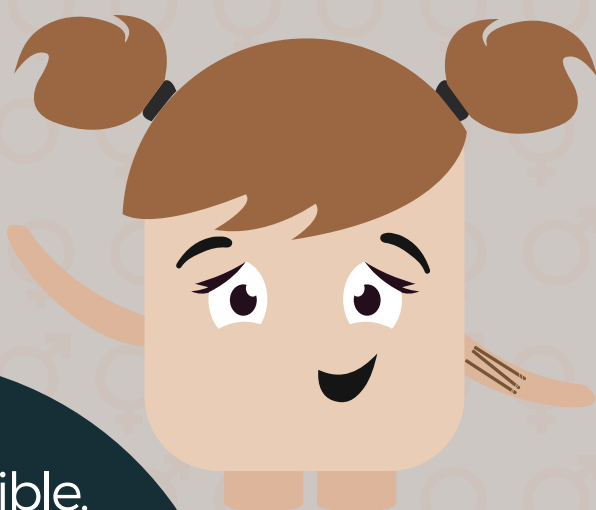




HORMONALES IMPLANTES

99,5%
Efectividad

- Discreto, no es visible.
- Altamente efectivo.
- Libera pequeñas dosis de progestina que van hacia la circulación.
- NO protege de ETS.



TOMA NOTA

- Después de ser asesorada por tu médico, se coloca anestesia local y se coloca debajo de la piel del brazo con una aguja especial.
- Puede causarte amenorrea (ausencia de menstruación por algunos meses).
- Puede causar dolor de cabeza, mareos, náuseas.

MODO DE USO

Durabilidad de

3 - 5
años



Los métodos anticonceptivos de barrera son aquellos que bloquean el esperma y ayudan a prevenir un embarazo.



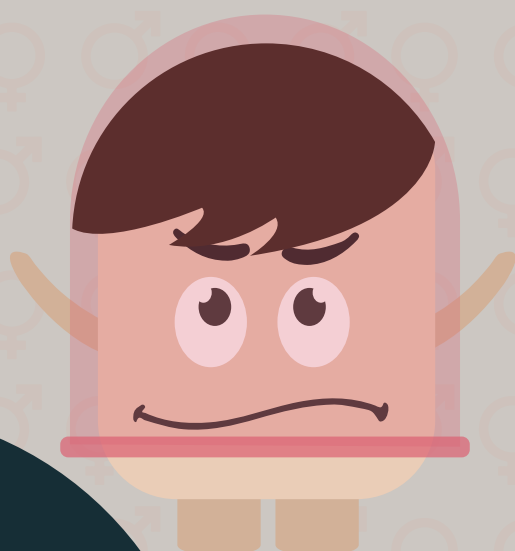
También pueden ayudar a prevenir la propagación de infecciones de transmisión sexual (ITS).



CONDÓN MASCULINO

97%

Efectividad



- Es una funda de látex o poliuretano, que se coloca en el pene erecto.
- Protege de ETS.

TOMA NOTA

- Se puede usar para sexo oral, anal y vaginal.
- En algunas ocasiones los hombres o mujeres pueden tener irritación o alergia al látex.
- Puedes conseguirlo en cualquier farmacia o centro de salud, no se necesita prescripción médica.

MODO DE USO

Antes de
tener sexo

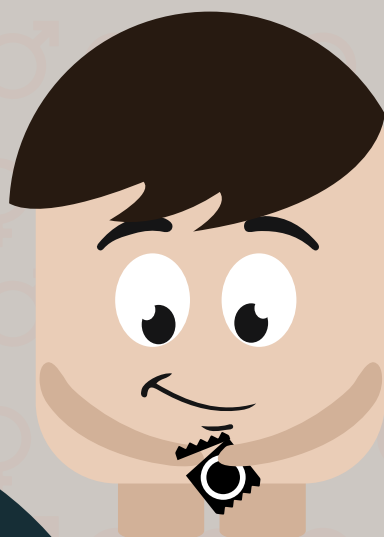




CONDÓN MODO DE USO

1.

Verifica la fecha de caducidad.

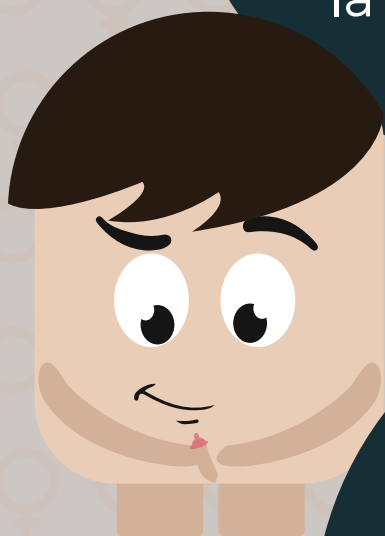


2.

Abre el preservativo.

3.

Coloca el condón sobre la cabeza del pene erecto.



4.

Desenrolla el condón totalmente hacia la base del pene.

5.

Desechar una vez concluido el acto sexual.



El método de fertilidad es una técnica en la que se calcula exactamente en qué etapa del ciclo menstrual estás y en qué etapas no eres fértil.



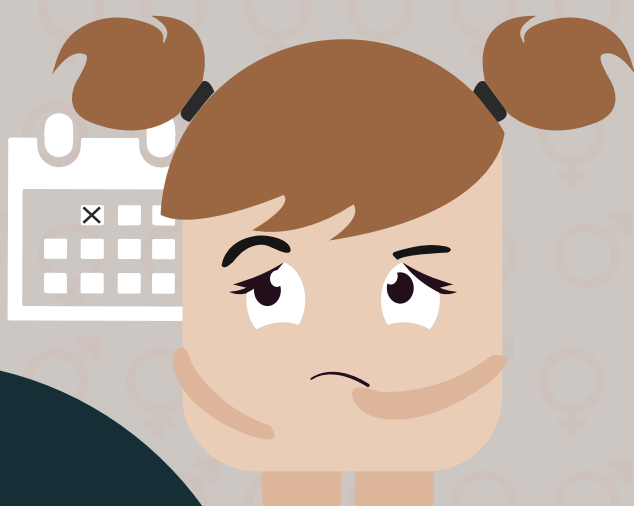
El Método de fertilidad requiere que la mujer observe los signos de fertilidad.



FERTILIDAD CALENDARIO

RIESGO

- Ayuda a predecir tus días fértiles.
- NO protege de ETS.



TOMA NOTA

- Es un método poco confiable.
- Se marca el primer día de tu periodo menstrual y marcar de igual manera el siguiente mes.
- Cuenta cuantos días hay entre los dos periodos y si es 27 o un número impar, este método no es el preciso para ti.
- Puedes conseguirlo en aplicaciones para tu celular como: my calendary, flo, nosotras, etc.

MODO DE USO

6 meses de seguimiento

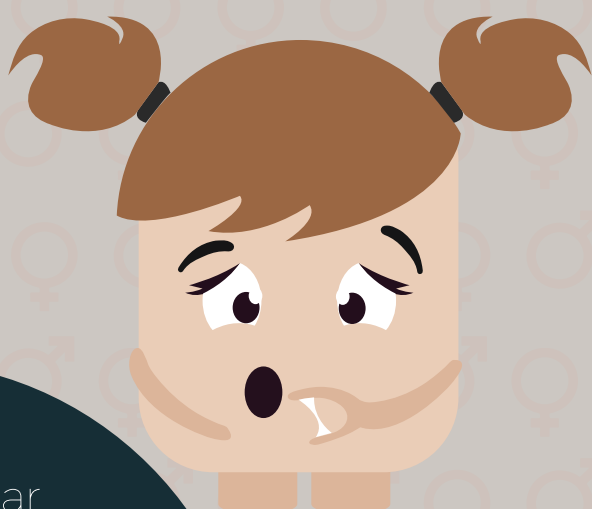




FERTILIDAD MOCO CERVICAL

RIESGO

- Ayuda a predecir cuándo vas a ovular.
- Cambia el flujo vaginal.
- El moco cervical cambia de color, textura y cantidad (especialmente cerca de la ovulación).
- NO protege de ETS.



MODO DE USO

FROTAR
entre sus dedos

TOMA NOTA

- Frotar y extenderlo entre el dedo pulgar y el índice.
- Los días fértiles comienzan 2 o 3 días antes de que el moco este escurridizo, dura máximo 3 días.
- Es un método poco confiable.

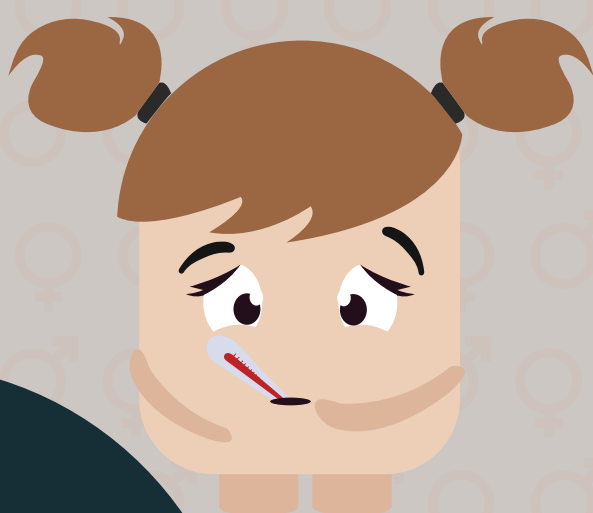




FERTILIDAD TEMPERATURA

RIESGO

- Es el seguimiento de la temperatura del cuerpo (estado de reposo absoluto).
- NO protege de ETS.



TOMA NOTA

- Poco confiable.
- Introducir el termómetro ya sea vía oral, anal o vaginal.
- No tiene efectos colaterales.
- Requiere llevar registros del ciclo (Anotar en una libreta o calendario).
- Debes tener ciclos regulares.
- El termómetro se puede conseguir en cualquier farmacia.

MODO DE USO

38 A 41°C

está cerca de
la ovulación

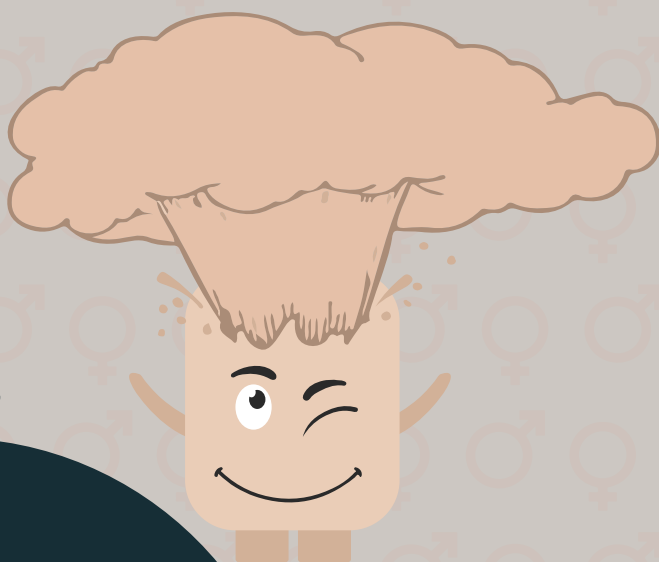




COITO INTERRUMPIDO

RIESGO

- Retirar el pene antes de eyacular.



TOMA NOTA

- Poco confiable.
- La mujer debe tener ciclos regulares.
- Se necesita un autocontrol y experiencia.
- No es recomendable usar este método debido a su muy baja efectividad.
- Se necesita llevar registro de ciclo, anotar en una libreta o calendario.

MODO DE USO

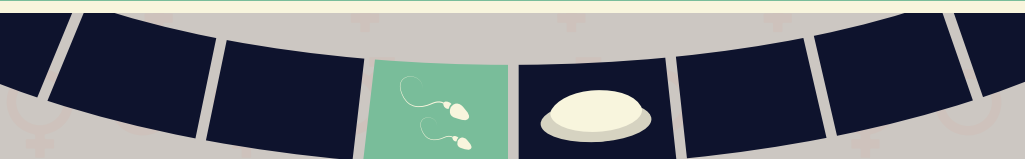
Quitar el pene antes de la eyaculación



Los espermicidas, el diafragma y el capuchón cervical son métodos que la mujer controla y decide usar cuando son necesarios.



Puede ser efectivo cuando se usan correctamente. Sin embargo con frecuencia, no son tan efectivos debido al uso incorrecto en algunas mujeres.



VAGINALES ESPERMATICIDAS

RIESGO

- Altera la ruta de los espermatozoides, haciendo que sea difícil la fecundación del óvulo.
- No contiene hormonas.

TOMA NOTA

- Dejar de 6 a 8 horas después de tener sexo, sin enjuagarse la vagina.
- Se debe utilizar con otro anticonceptivo por ejemplo: condón o diafragma.
- Tener pendiente el tiempo de su aplicación.

MODO DE USO

Colocar de

5 a 90

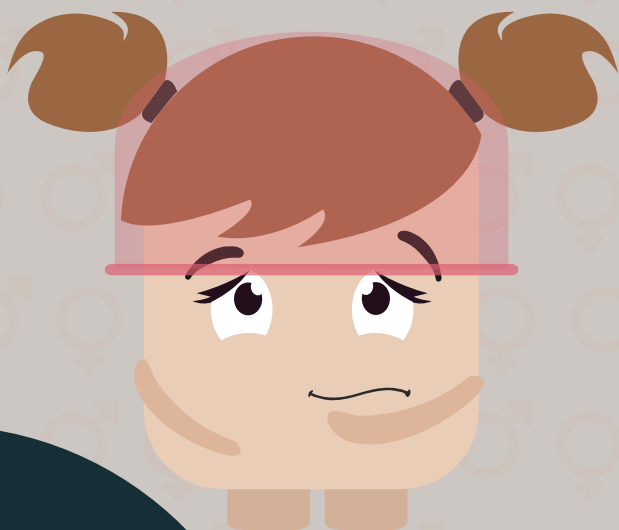
minutos antes de
tener relaciones
sexuales.



VAGINALES DIAFRAGMA

RIESGO

- Parece un sombrero diminuto, el cual bloquea el paso de los espermatozoides.
- Está hecho de látex.



TOMA NOTA

- Llenar el diaphragma de espermicida y cubrir las orillas para la efectividad del anticonceptivo.
- Se coloca como la copa vaginal para que pueda ser introducido en la vagina.
- Tiene que ser utilizado con espermaticidas.

MODO DE USO

24

puede quedar
puesto hasta
24 horas.



El método de fertilidad es una técnica en la que se calcula exactamente en qué etapa del ciclo menstrual estás y en qué etapas no eres fértil.

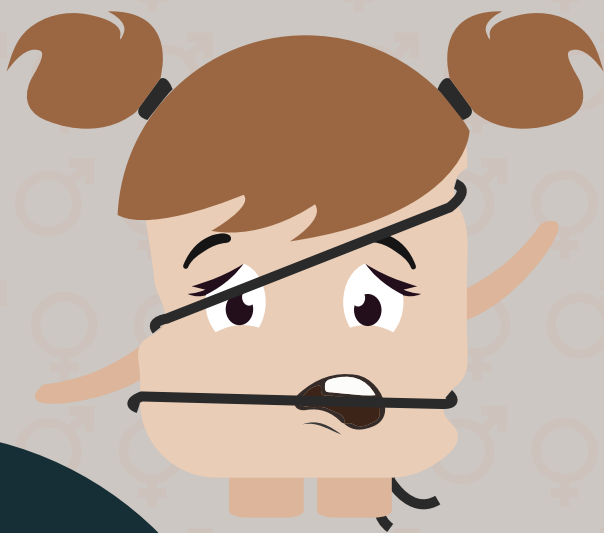


El Método de fertilidad requiere que la mujer observe los signos de fertilidad.



DEFINITIVOS LIGADURA

99,5%
Efectividad



- Cirugía que esteriliza a las mujeres.
- NO protege de ETS.

TOMA NOTA

- Se debe consultar a un ginecólogo.
- Este método es para toda la vida, este método quirúrgico conlleva riesgos.
- No es recomendable para mujeres jóvenes de edad.

MODO DE USO

Se cortan las trompas de falopio, evitando que salgan los óvulos de los ovarios.





DEFINITIVOS VASECTOMÍA

99,5%
Efectividad



- Cirugía que esteriliza a los hombres.
- NO protege de ETS.

MODO DE USO

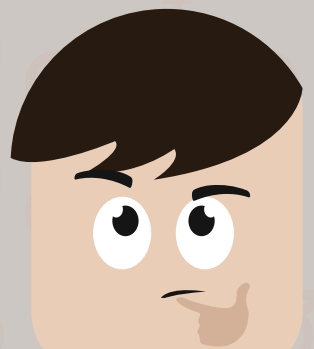
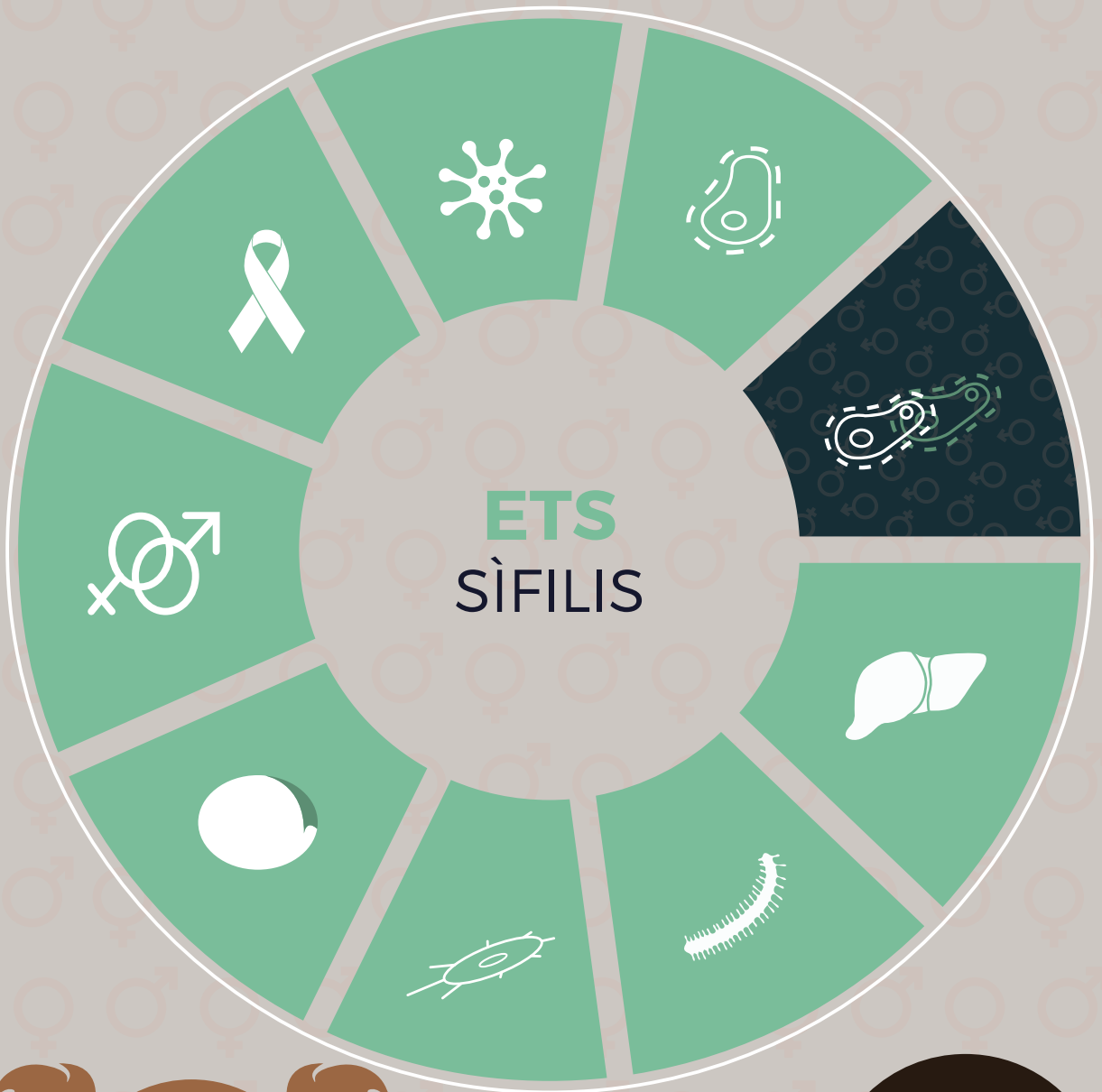
Se realiza una insición en el escroto y liga el conducto por el cual salen los espermatozoides.

TOMA NOTA

- Consulta a tu doctor de cabecilla.
- Este método es para toda la vida, este método quirúrgico conlleva riesgos.
- No es recomendable para hombres jóvenes de edad.



Las enfermedades de transmisión sexual (ETS), son aquellas que las transmiten exclusivamente por contacto sexual desprotegido.



ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL SÍFILIS



TRANSMISIÓN

Contacto sexual o de madre a hijo.

¿QUÉ ES?

Esta bacteria pasa a la sangre y puede afectar órganos vitales como: corazón, cerebro o médula espinal

SÍNTOMAS

- 1** Aparece una llaga que no duele, puede confundirse con una herida o pelo infectado.
- 2** Aparece sarpullido en las palmas de las manos y las plantas de los pies.
No pica ni provoca dolor.
- 3** Tras algunos años, conlleva a trastornos neurológicos, mentales, problemas cardíacos o en los huesos.

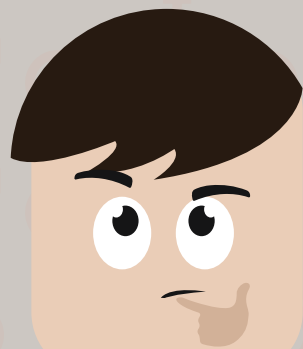
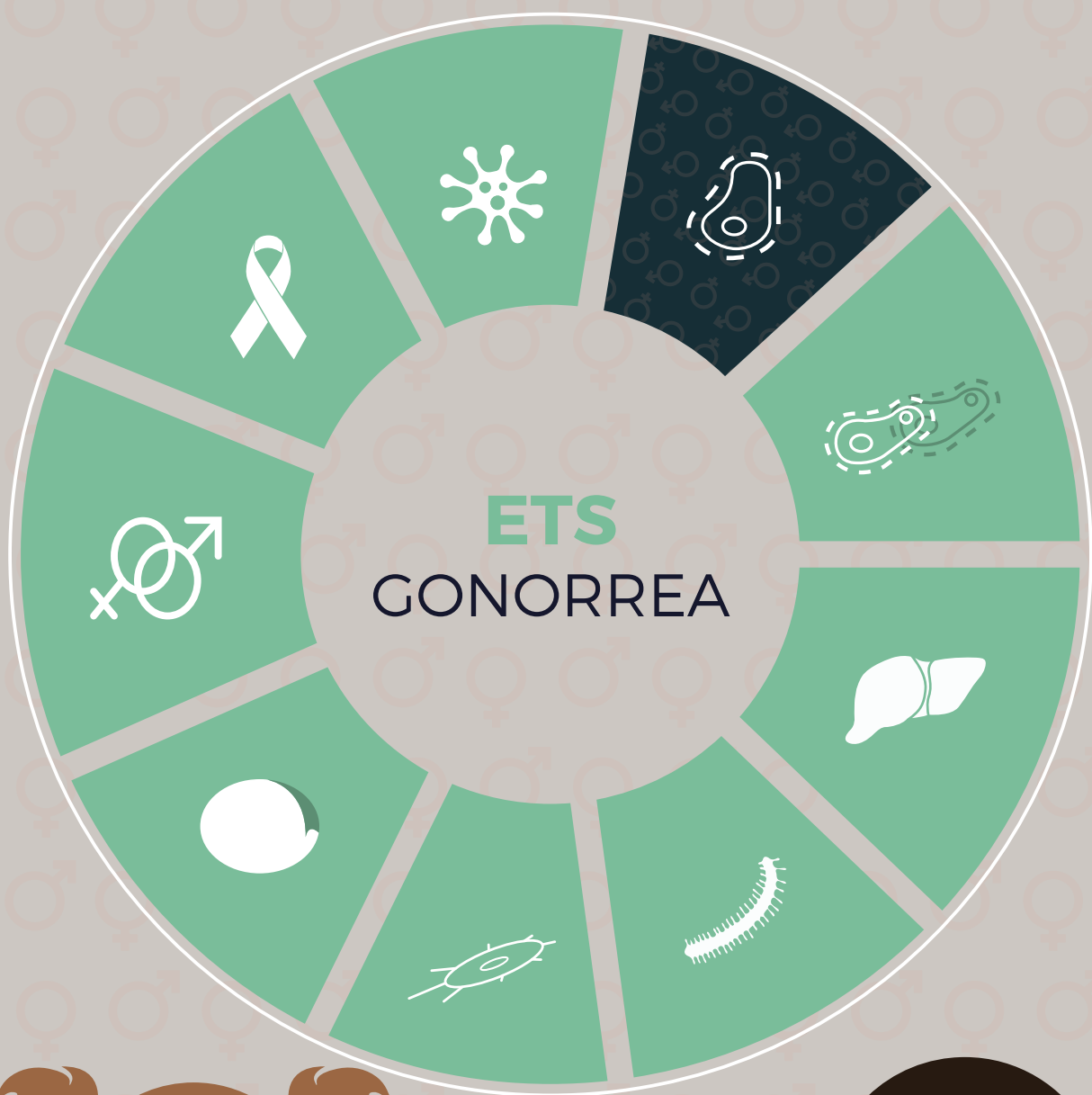
Esta enfermedad va deteriorando los órganos vitales, pudiendo provocar la muerte.

TRATAMIENTO

Acudir de inmediato al doctor

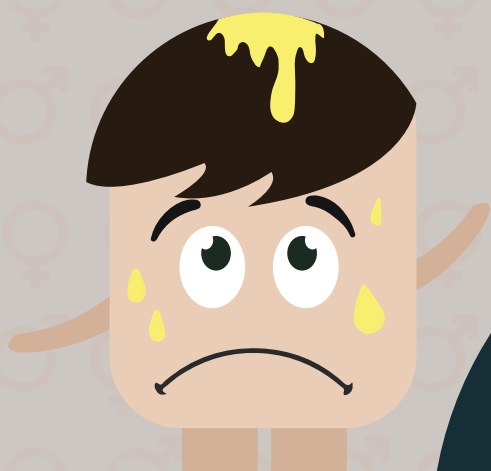


Las enfermedades de transmisión sexual (ETS), son aquellas que las transmiten exclusivamente por contacto sexual desprotegido.



ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

GONORRREA



TRANSMISIÓN

Contacto con los genitales o de madre a hijo.

¿QUÉ ES?

Es una bacteria que se reproduce rápidamente en donde hay humedad (cuello de útero, uretra, boca o recto).

SÍNTOMAS

MUJERES

- Dolor al orinar, secreción amarillenta, hemorragias, dolor abdominal

HOMBRES

- Quemazón al orinar, secreción blanca - amarillenta en el pene

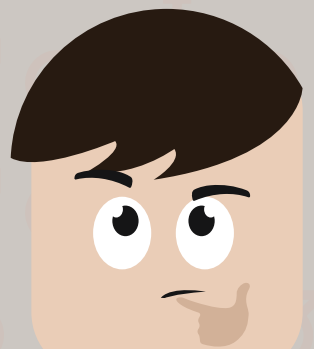
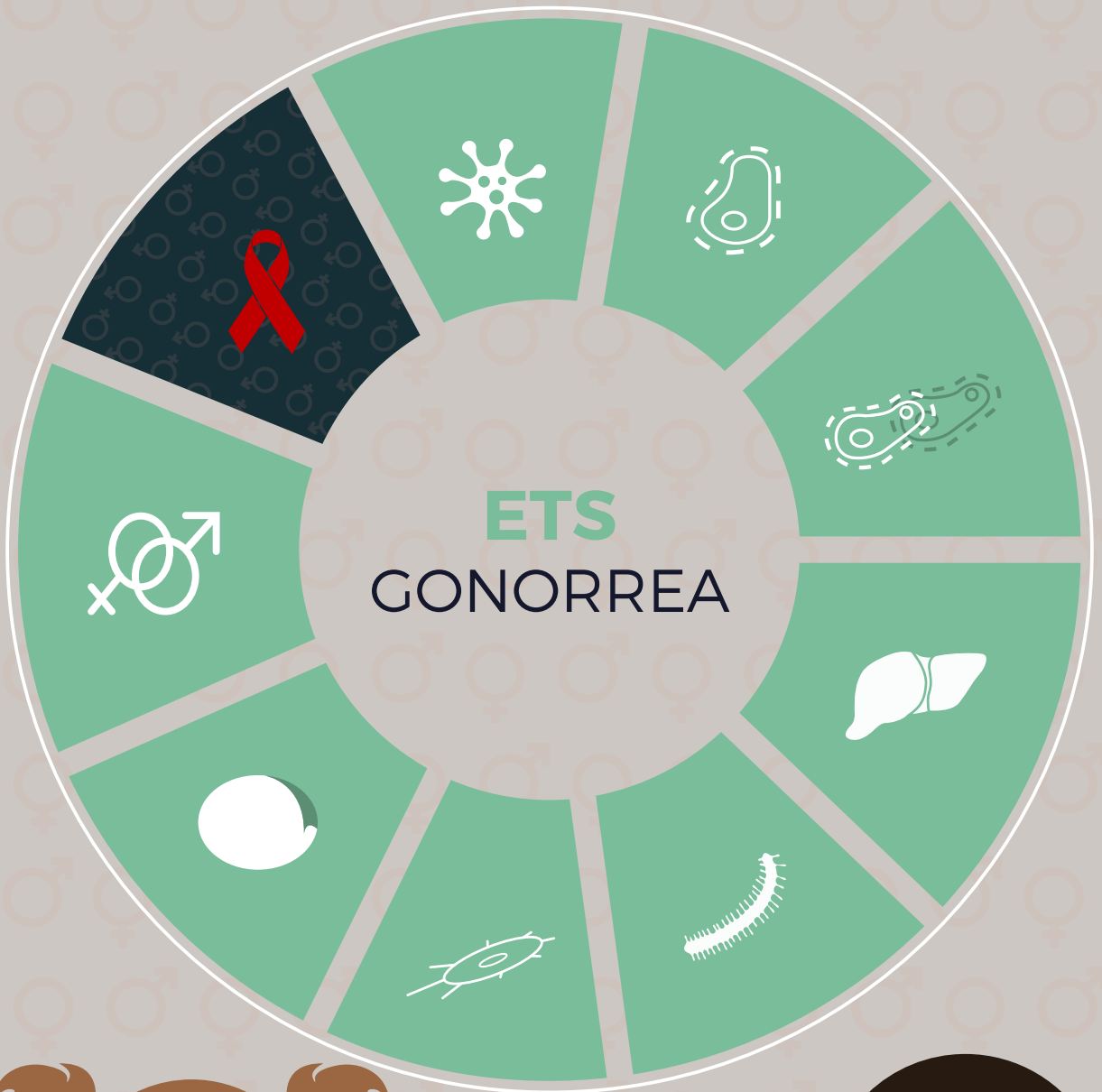
TRATAMIENTO

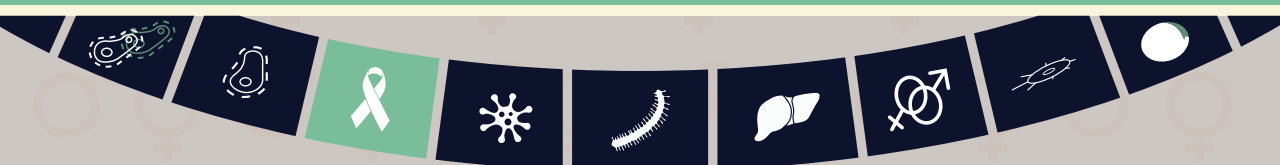
Antibióticos recetados por especialista.

Una vez que hayas seguido el tratamiento repetir análisis de la secreción para ver si la cura es total.



Las enfermedades de transmisión sexual (ETS), son aquellas que las transmiten exclusivamente por contacto sexual desprotegido.





ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL VIH - SIDA



TRANSMISIÓN

Relaciones sexuales, transfusión de sangre o de madre a hijos durante el parto.

¿QUÉ ES?

Es la **ETS** más grave, destruye las células del sistema inmunológico.

SÍNTOMAS

1

Enfermedad silenciosa

2

Fiebre, diarrea, sudor nocturno, pérdida de peso, aumento de tamaño de los ganglios linfáticos, malestar general.

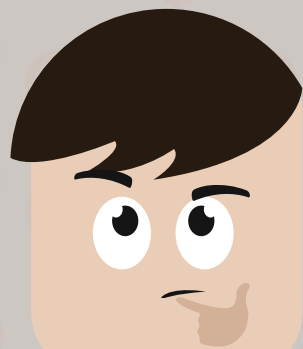
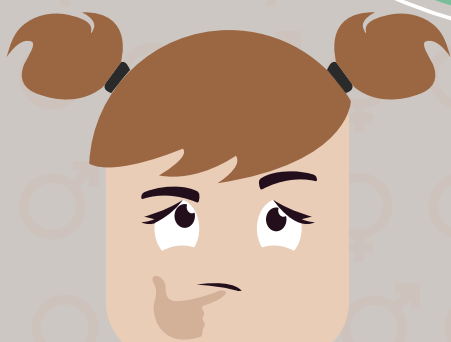
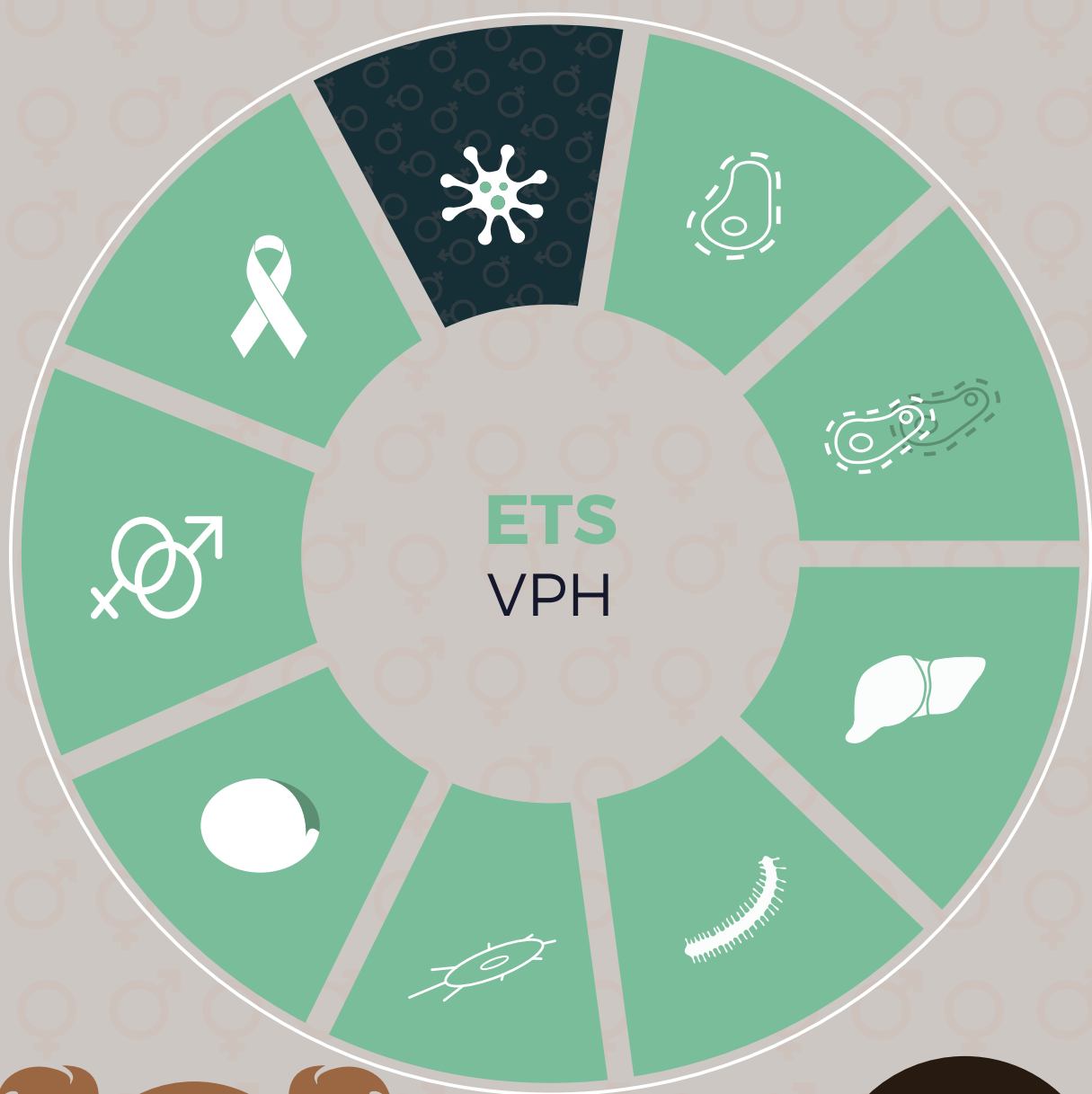
TRATAMIENTO

Consulte con doctor de cabecilla.

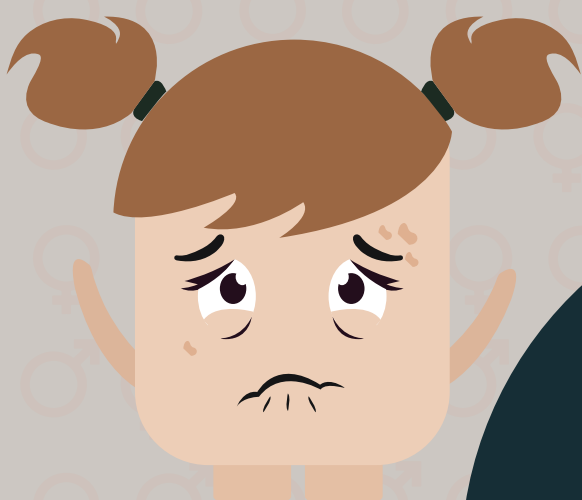
No hay cura, es altamente contagiosa



Las enfermedades de transmisión sexual (ETS), son aquellas que las transmiten exclusivamente por contacto sexual desprotegido.



ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL VPH



TRANSMISIÓN

Contacto físico,
relaciones sexuales
o de madre a hijo
durante el parto, si
tiene verrugas

¿QUÉ ES?

Es una infección
asintomática (no
tiene síntomas)

Virus papiloma
humano

TOMA NOTA

Puede ser
contagiado vía
oral o vaginal.

SÍNTOMAS

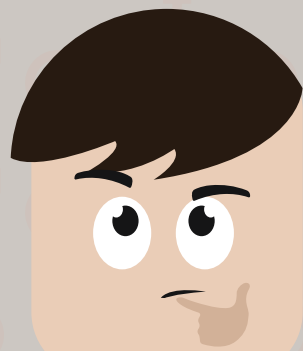
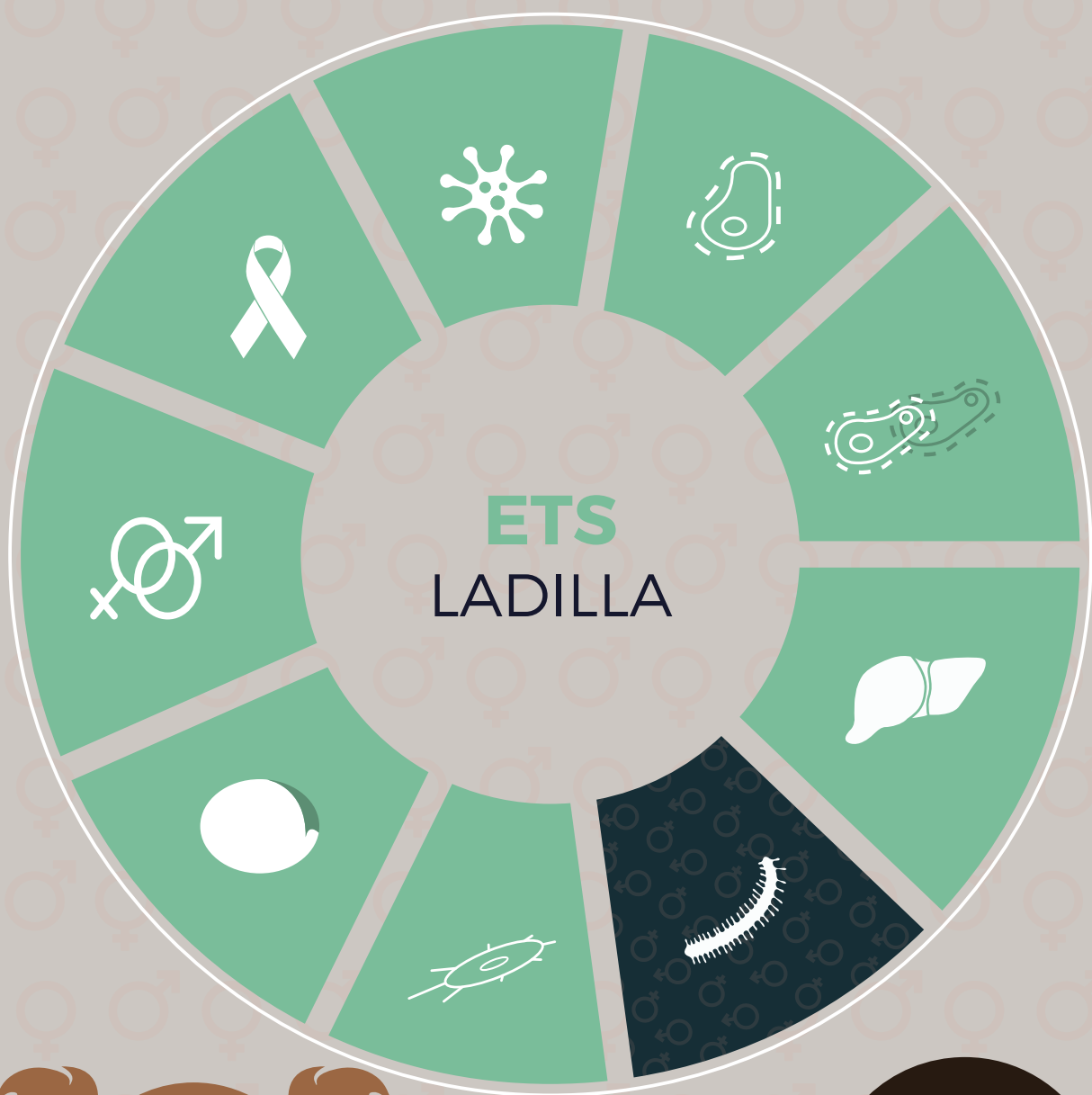
APARECE ENTRE
1 - 20 MESES

Verrugas, lesiones irregulares.

Puede ser tratado a tiempo, antes de que se
transforme a cáncer uterino.



Las enfermedades de transmisión sexual (ETS), son aquellas que las transmiten exclusivamente por contacto sexual desprotegido.



ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

LADILLA



¿QUÉ ES?

Son bichos pequeños que viven en el vello púbico, causan picazón.

TRANSMISIÓN

Contacto de piel a piel, camas infectadas o inodoro con ladillas.

TRATAMIENTO

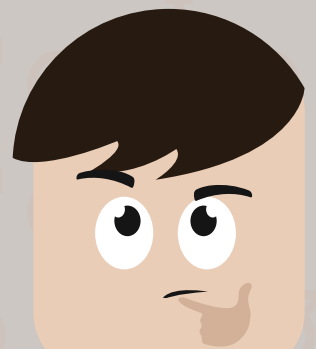
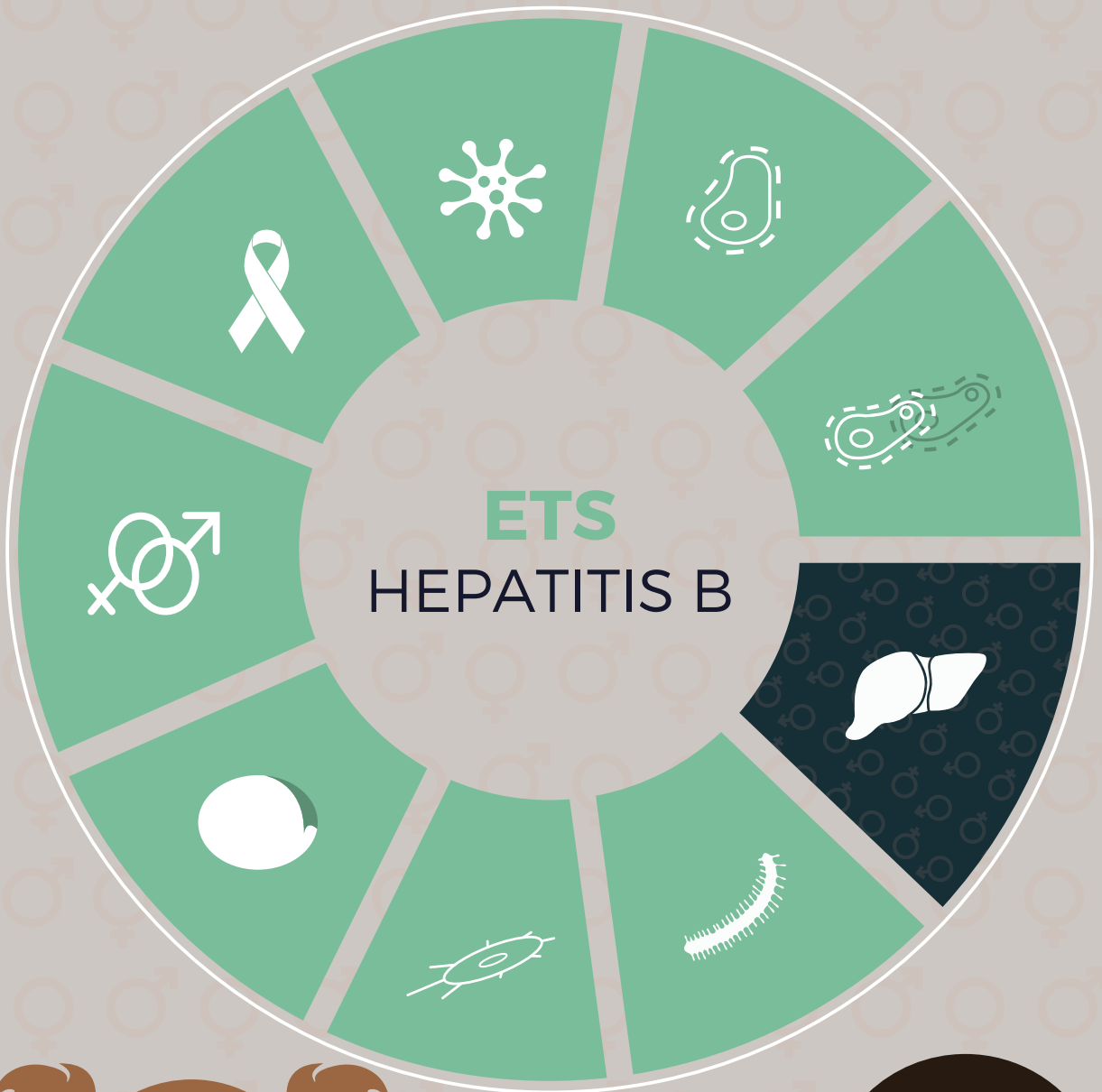
Medicina en líquido directamente en el vello púbico.

SÍNTOMAS

- Picazón en los genitales.

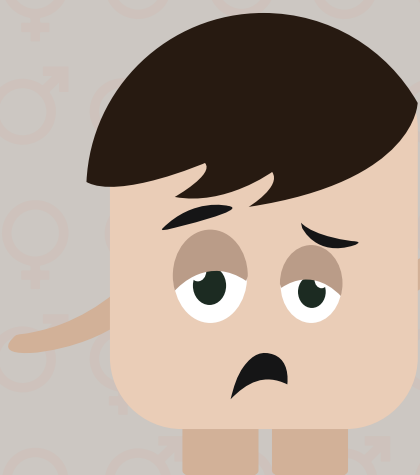


Las enfermedades de transmisión sexual (ETS), son aquellas que las transmiten exclusivamente por contacto sexual desprotegido.



ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

HEPATITIS B



¿QUÉ ES?

Enfermedad vírica, se transmite a través de la sangre, la saliva o el semen.

TRANSMISIÓN

Transfusiones, jeringuillas compartidas, vía sexual o de madre a hijo durante el parto.

TRATAMIENTO

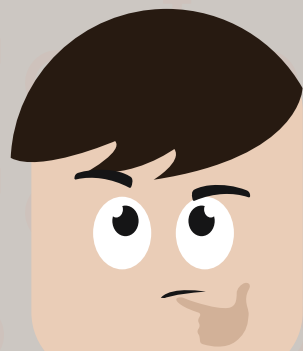
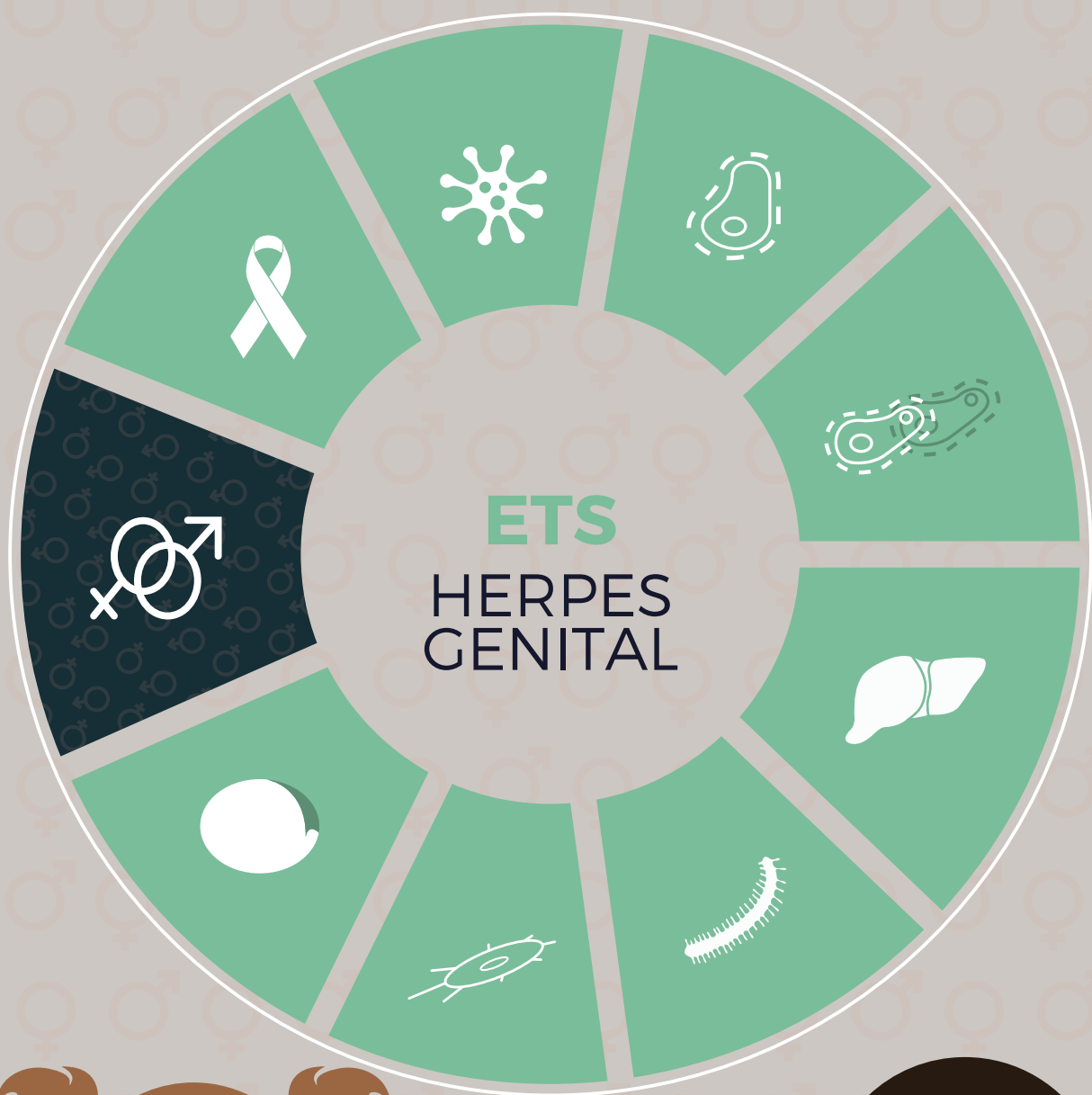
Vacuna de hepatitis.

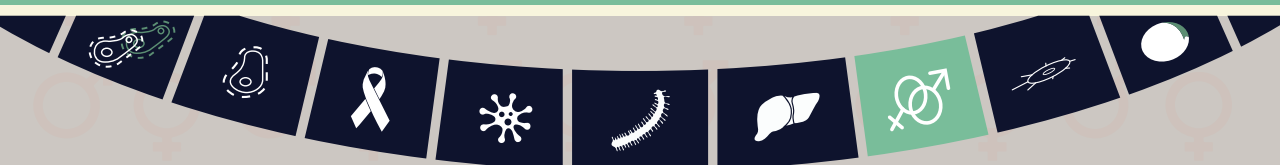
SÍNTOMAS

- 1 Periodo de incubación de 45 a 180 días.
- 2 Color amarillento de los ojos, dolor abdominal y orina oscura.
- 3 Los casos crónicos pueden incluir insuficiencia hepática, cáncer o cicatrices.



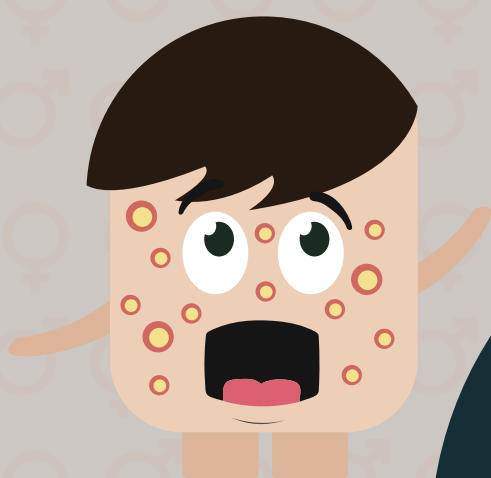
Las enfermedades de transmisión sexual (ETS), son aquellas que las transmiten exclusivamente por contacto sexual desprotegido.





ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

HERPES GENITAL



TRANSMISIÓN

Contacto físico
y por vía sexual

¿QUÉ ES?

Es una enfermedad
muy contagiosa.

Afecta a la piel,
membranas de
genitales y recto.

SÍNTOMAS

- Se produce una semana después del contagio
- Aumento de sensibilidad, hormigueos, quemazón y dolor
- Luego se enrojece y aparece múltiples vesículas de color amarillo claro en el área afectada.
- Luego se rompen y se transforman en úlceras dolorosas (costra), finalmente después de 14 días las lesiones se cicatriza.

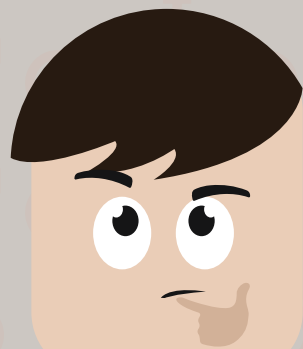
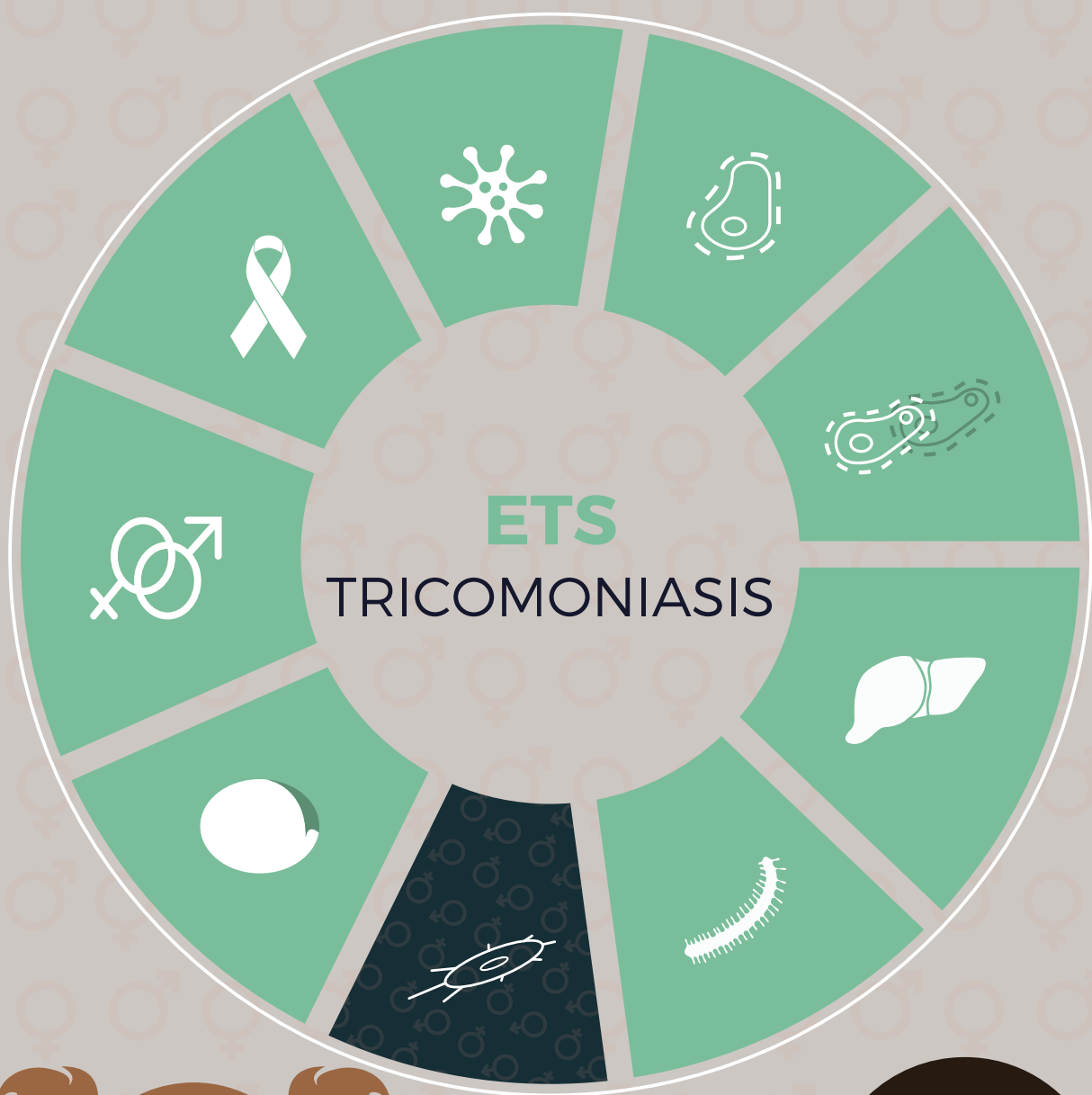
No existe cura, las personas que adquieren continúan siendo portadoras toda la vida

TRATAMIENTO

Tratamientos
reducen la
duración de la
erupción.

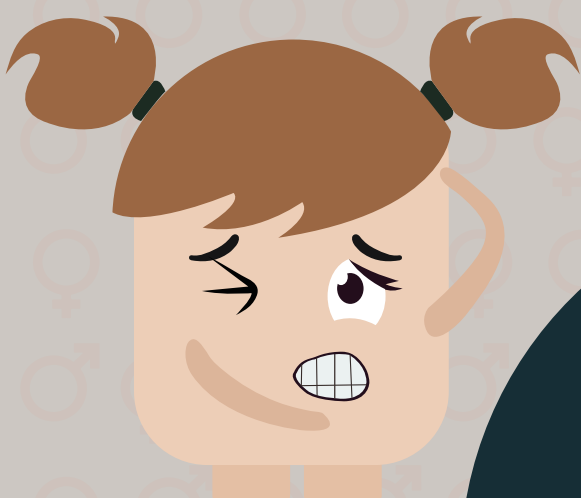


Las enfermedades de transmisión sexual (ETS), son aquellas que las transmiten exclusivamente por contacto sexual desprotegido.



ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

HERPES GENITAL



¿QUÉ ES?

Infección de transmisión sexual causada por un parásito.

TRANSMISIÓN

Relaciones sexuales

TRATAMIENTO

Medicamento que recete el doctor

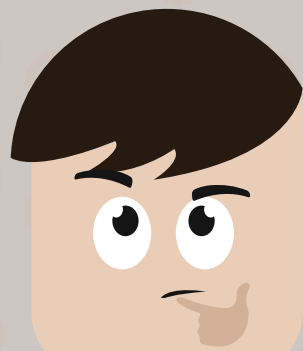
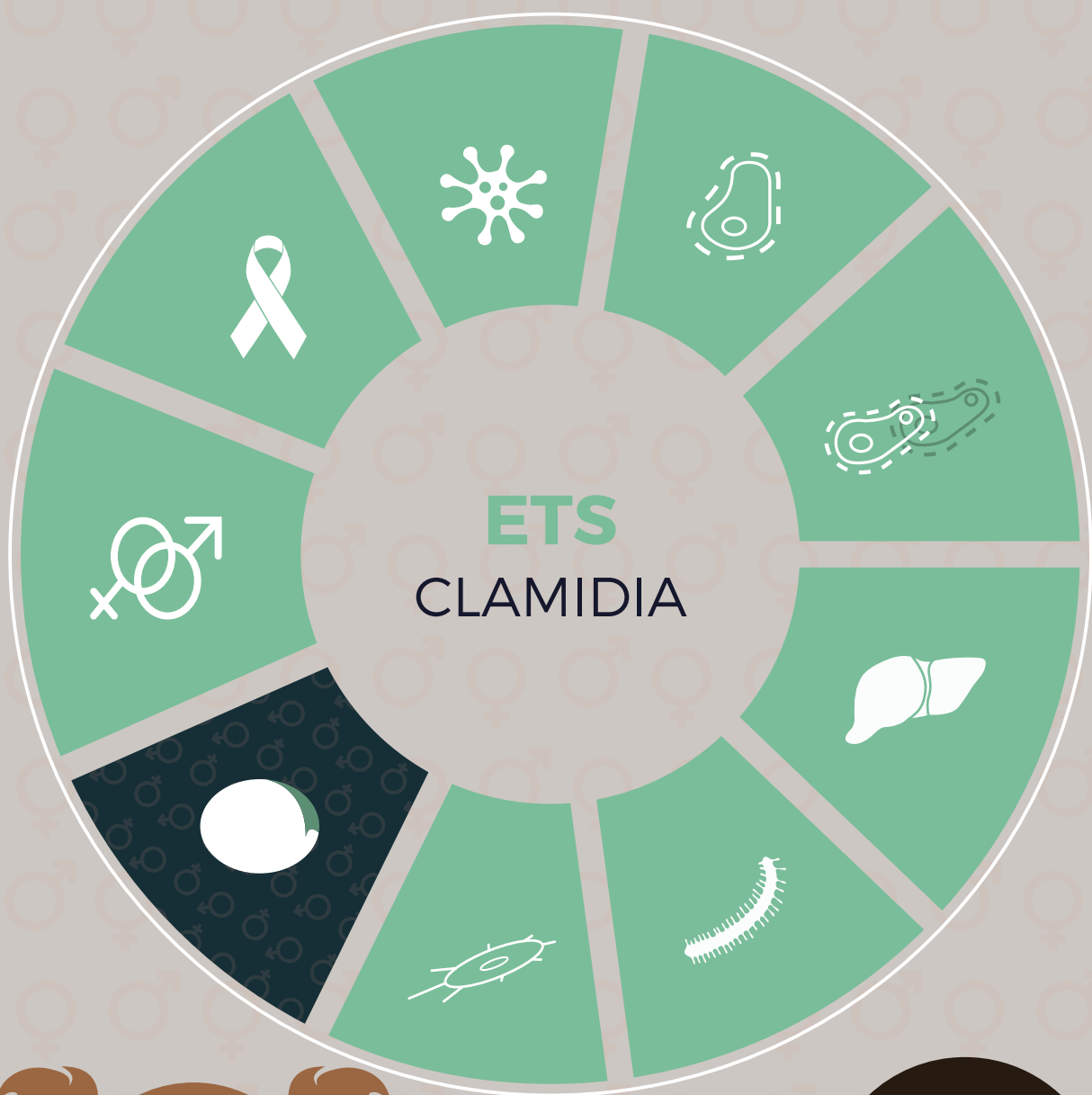
SÍNTOMAS

APARECE ENTRE
3 - 28 DÍAS
después de la infección

Flujo vaginal espumoso, mal olor, picazón en la vagina, inflamación de ingle y dolor al orinar



Las enfermedades de transmisión sexual (ETS), son aquellas que las transmiten exclusivamente por contacto sexual desprotegido.



ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL CLAMIDIA



TRANSMISIÓN

Relaciones sexuales o de madre a hijo durante del parto.

¿QUÉ ES?

Infección de transmisión sexual común que puede ser asintomática (no tiene síntomas).

SÍNTOMAS

MUJERES

- Dolor al orinar, flujo vaginal, inflamación en la pelvis, dolor durante el coito.

HOMBRES

- Inflamación de uretra, dolor al orinar, secreción clara, picazón en el pene, dolor de testículos.

Una vez que hayas seguido el tratamiento repetir los análisis para ver si la cura es total.

TRATAMIENTO

Antibióticos recetados por especialista.





SEXUALIDAD AUTOESTÍMA

AUTOESTIMA **ALTA**

1. Orgulloso de nuestros logros.
2. Afrontar nuevos retos con entusiasmo.
3. Se quiere y se respeta a sí mismo.
4. Rechaza toda actitud negativa.
5. Se acepta a sí mismo.



AUTOESTIMA **BAJA**

1. Se frustra fácilmente.
2. Se siente impotente.
3. Actúa a la defensiva.
4. Culpa a los demás por sus debilidades o problemas.
5. Desprecia sus dones.





SEXUALIDAD AUTOIMÁGEN

1.



Es la imagen que tenemos de nosotros mismos, ponemos más atención a la imagen corporal y nos importa mucho la opinión de los demás.

2.

La imagen corporal es esencial en nuestra identidad, ya que repercute en nuestro autoconcepto y autoestima.





SEXUALIDAD

DERECHOS SEXUALES

1.

Derecho a la vida:
a no morir o poner
en riesgo su vida
por embarazo,
parto o vida sexual.

2.

Derecho a la igualdad:
a estar libre de discriminación
(superioridad de pareja)

3.

**Derecho a la
libertad de
pensamiento**

4.

**Derecho a la
privacidad**

5.

Derecho a gozar de la sexualidad:
y la libre decisión de tener o
no relaciones sexuales: se
debe decidir libremente y
con responsabilidad.

6.

Derecho a vivir la sexualidad:
de una manera placentera
libre de violencia, prejuicios
y culpas: es libre de decidir
el momento y la persona
con quien se quiere tener
relaciones sexuales.

7.

Derecho a ejercer la sexualidad:
independientemente del
estado civil, la edad, etnia,
género, orientación sexual
o discapacidad.

8.

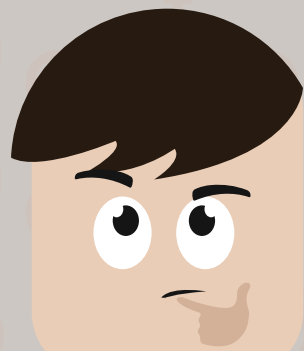
**Derecho al libre ejercicio
de autoerotismo**

9.

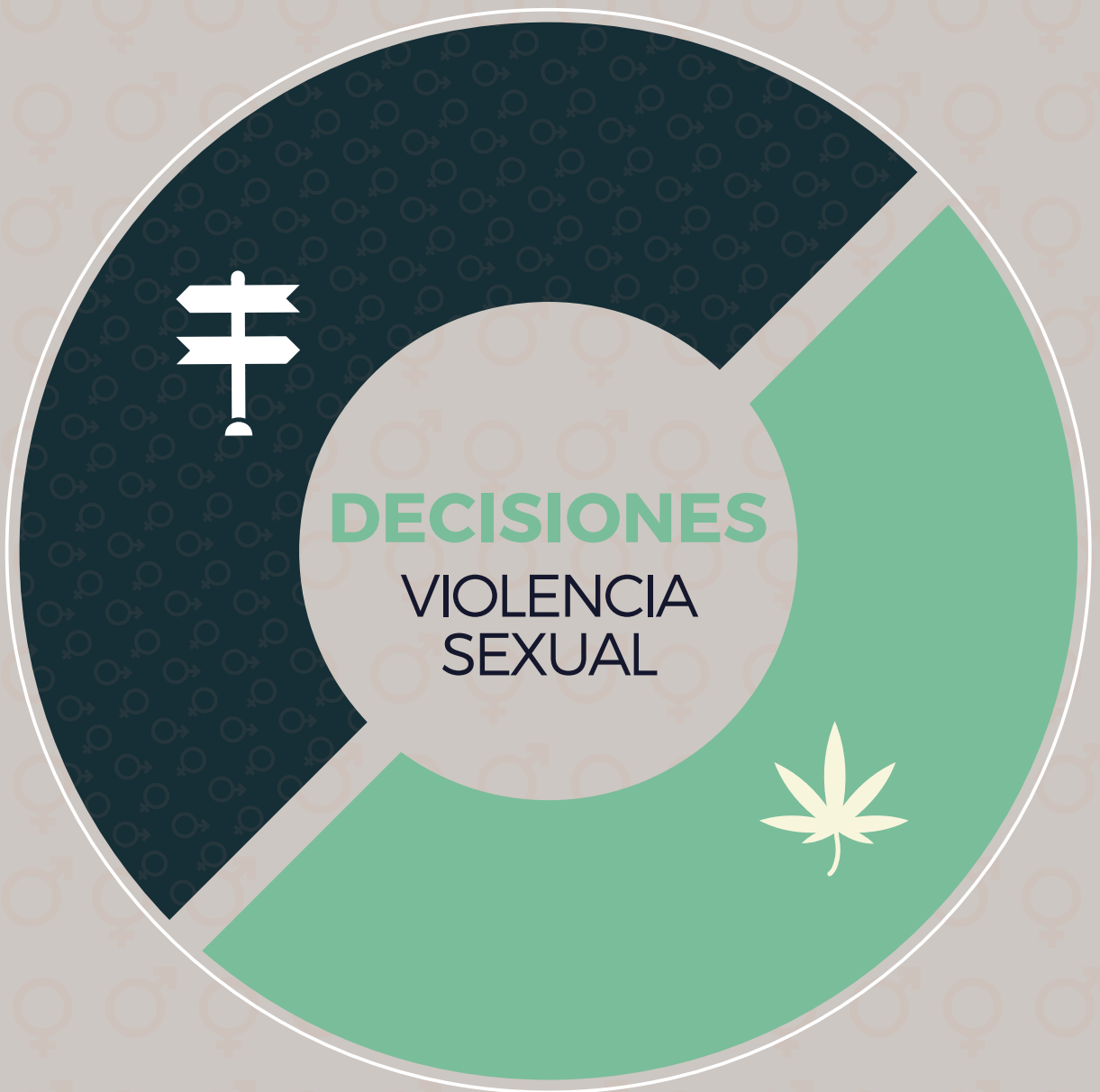
**Derecho a una
información veraz,**
oportuna, científica,
libre de prejuicios, sin
discriminación
alguna, que permita
prevenir VIH.



La toma de decisiones responsable es sin duda un factor determinante para el cuidado de la salud sexual.



La toma de decisiones responsable es sin duda un factor determinante para el cuidado de la salud sexual.



Sucede cuando una persona obliga a tener relaciones sexuales, sin consentimiento de la pareja.



TOMA DE DECISIONES VIOLENCIA SEXUAL

**¿QUÉ
HACER?**



1. Acudir al departamento de psicología de la institución.

2. Si deseas, pueden hacer la denuncia policial, esto será confidencial.

3. Habla con tus padres acerca de la violencia sexual y en la situación que te encuentras tú.

**NO TE
QUEDES
CALLAD@,
HAY COMO
SOLUCIONARLO**



La toma de decisiones responsable es sin duda un factor determinante para el cuidado de la salud sexual.

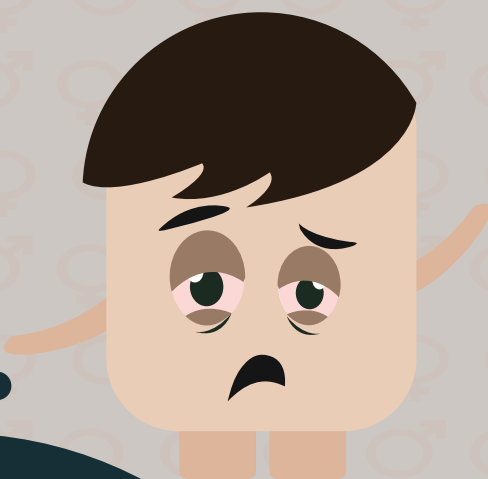


El alcohol y las drogas tienden a llevar a un estado de relajación, los adolescentes utilizan las drogas para sentirse mejor y experimentar nuevas cosas al momento del coito.



TOMA DE DECISIONES CONSUMO DE DROGAS

**¿QUÉ
HACER?**



1. Buscar ayuda con tus padres, para evitar la adicción por las drogas.

2. Los psicólogos y médicos de la institución te pueden ayudar.

3. Trata de no consumir drogas para que sea mas fácil la recuperación.

**NO A LAS
DROGAS**

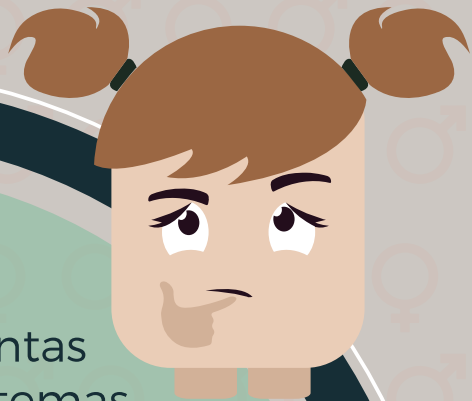


AGUANTA PREGÚNTANOS

Escribe tus preguntas
sobre sexualidad o temas
que desees saber, nosotros
resolveremos tus interrogantes.



¿Como sé si
tuve un
orgasmo? I



Enviar