



Manual para las y los promotores

Programa para la **DISMINUCIÓN DE EMBARAZOS EN ADOLESCENTES** a través de espacios multisensoriales en Jalisco



Este programa se realiza con recurso público de los programas de:



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres



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

menos-es-mas.cultivando-sonrisas.com

Manual para las y los promotores.
Programa para la disminución de embarazos en adolescentes a través de espacios multisensoriales en Jalisco.

©Secretaria de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres - SISEMH
Francisco de Quevedo 169, Col. Arcos Vallarta, Guadalajara, Jalisco, C.P. 44130
<https://igualdad.jalisco.gob.mx/>

Autor: Ramón Adrián Bautista Gómez

Primera edición, Octubre 2023.

“Este producto es generado con recursos del Programa de Asociaciones por la Igualdad. Empero la Secretaría de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las(los) autoras(es) del presente trabajo”.

EJEMPLAR GRATUITO. PROHIBIDA SU VENTA.

Enrique Alfaro Ramírez.
Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco.

Paola Lazo Corvera.
Secretaria de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres.

Laura Angelica Pérez Cisneros.
Subsecretaria de Igualdad de Género.

Mariana Ortiz Tirado González.
Directora de Transversalización e Institucionalización de la Perspectiva de Género.

Presentación

La adolescencia es la etapa de transición de la vida de la niñez a la edad adulta, durante la cual los adolescentes experimentan cambios físicos, psicológicos y sociales. Este es un momento de cambio y búsqueda de identidad, desarrollo sexual, placeres, alegría e independencia.

Durante la adolescencia aumentan las relaciones con las y los compañeros, disminuyen las relaciones con los padres y comienza el interés por los demás. Los pensamientos se vuelven abstractos, los valores se forman y fortalecen, y es momento de definir un proyecto de vida y crear sus propias bases para el desarrollo personal y social.

Es importante desarrollar intervenciones para potenciar los factores positivos y detectar factores de riesgo para prevenir conductas de peligro en las y los adolescentes. Es desde esta perspectiva que surge este manual de trabajo para la prevención del embarazo adolescente, que define los temas básicos que deben abordarse desde diferentes ámbitos de interrelación, teniendo en cuenta a las y los adolescentes, padres y madres, personal educativo y la población en general.

Un abordaje de la prevención del embarazo adolescente implica un enfoque holístico del derecho a la salud, en el que cada uno de nosotros debemos involucrarnos, contribuyendo a este abordaje desde diferentes ámbitos de acción para promover una conducta sexual plena y responsable, a través de la promoción de la salud, la prevención de infecciones y enfermedades, la normalización y estandarización de las intervenciones de tratamiento y rehabilitación, y mejora continua del estado de salud y calidad de vida. Para ello, este “Manual para la Prevención del Embarazo en la Adolescencia” representa la comprensión y la importancia del trabajo en salud de los adolescentes de manera integral e integrada.

ÍNDICE

1. La Construcción social del género	06	5. Derechos sexuales	17
1.1 ¿Sexo y género son lo mismo?	06	5.1 ¿Qué son?	17
1.2 ¿Qué son los roles de género?	06		
1.3 ¿Qué son los estereotipos de género?	07	6. Salud y sexualidad	19
1.4 ¿Qué son los mandatos de género?	07	6.1 Órganos sexuales femeninos	19
1.5 ¿Qué es la diversidad sexogénérica?	08	6.2 Órganos sexuales masculinos	19
2. Masculinidades diversas	08	7. Embarazo no planeado	21
		7.1 ¿Qué es un embarazo no planeados?	21
3. Desmontando el amor romántico	11	7.2 ¿Por qué existen embarazos no planeados?	23
3.1 Consecuencias	12		
		8. Proyecto de vida	24
4. Vínculos afectivos	15	8.1 ¿Ayuda a prevenir embarazos no deseados?	24
4.1 Redes	15		
4.2 Sentimientos	16		

1 La Construcción social del género.

1.1 - ¿Sexo y género son lo mismo?

Sexo y género son conceptos diferentes pero relacionados. El sexo se refiere a las características biológicas y físicas que diferencian a los individuos como masculinos o femeninos, como los órganos reproductivos y los cromosomas. Por otro lado, el género se refiere a los roles, comportamientos, actividades y atributos que una sociedad considera apropiados para hombres y mujeres. El género es una construcción social y cultural que varía de una cultura a otra.



1.3 - ¿Qué son los estereotipos de género?

Los estereotipos de género son creencias simplificadas y generalizadas sobre las características y comportamientos de hombres y mujeres. Estos estereotipos a menudo refuerzan los roles de género y pueden limitar las oportunidades y opciones de las personas. Algunos ejemplos comunes de estereotipos de género incluyen la idea de que los hombres son mejores en matemáticas y ciencias, mientras que las mujeres son más hábiles en tareas domésticas y cuidado de niños.



1.4 - ¿Qué son los mandatos de género?

Los mandatos de género son expectativas más estrictas y rígidas sobre cómo deben comportarse las personas según su género. Estos mandatos pueden ser implícitos o explícitos y se transmiten a través de la socialización y las normas culturales. Por ejemplo, se puede esperar que los hombres no muestren emociones y sean dominantes, mientras que a las mujeres se les puede decir que sean sumisas y pasivas.

ROLES DE GÉNERO

Posiciones que socialmente ocupan, o se espera que ocupen, las personas en función del género. Son normas que dictan las sociedades y culturas sobre cuáles son los **lugares** y las **funciones** que deben desempeñar los hombres y las mujeres.

ROL FEMENINO	ROL MASCULINO
reproductivo	productivo
espacio privado y doméstico	espacio público
actividades de servicio y cuidado de personas (niños, niñas, personas mayores o enfermas)	trabajos, cargos y/o empleos de liderazgo y responsabilidad
trabajos relacionados con labores domésticas, secretarías y que no impliquen fuerza física	trabajos que impliquen fuerza física
dependiente del hombre	proveedor de la mujer (y de la familia)

Fuente: ANEP de la perspectiva de género, 2019, 2020.

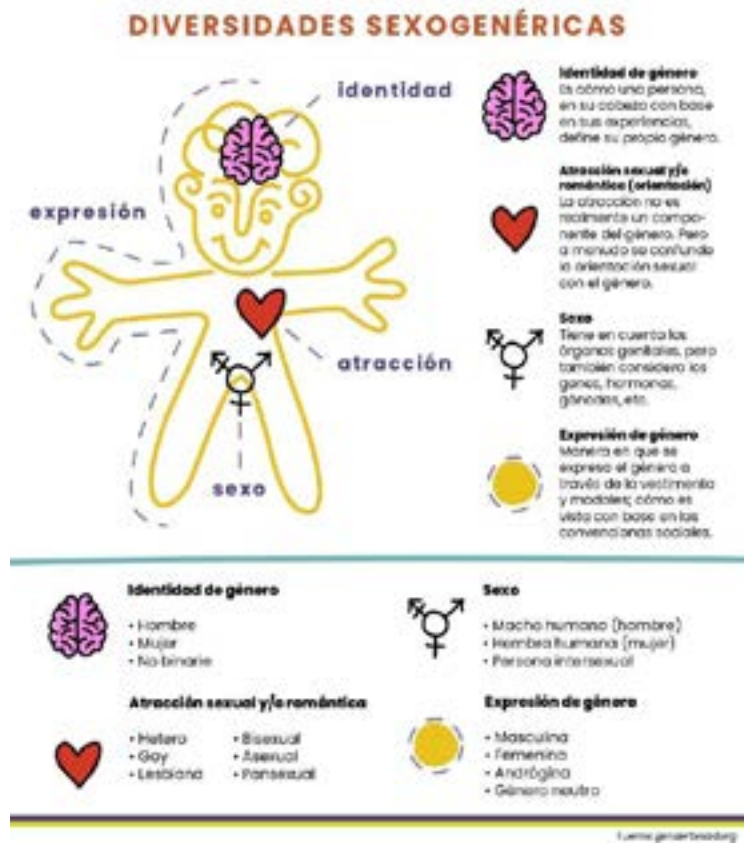
1.2 - ¿Qué son los roles de género?

Los roles de género son las expectativas y normas sociales que una sociedad impone a las personas en función de su sexo. Estos roles prescriben cómo deben comportarse, qué actividades deben realizar y qué características deben tener los individuos según su género. Por ejemplo, se espera que los hombres sean fuertes, valientes y proveedores, mientras que las mujeres son vistas como delicadas, maternales y cuidadoras.



1.5 - ¿Qué es la diversidad sexogénérica?

La diversidad sexogénérica reconoce que la identidad de género y la expresión de género no se limitan a una dicotomía masculino/femenino. La diversidad sexogénérica abarca una amplia gama de identidades de género, incluidas personas transgénero, género no binario, género fluido, entre otros. También reconoce que la orientación sexual no está necesariamente vinculada al género.



2 Masculinidades diversas.

Las masculinidades diversas se refieren a las diversas formas en que los hombres experimentan y expresan su masculinidad, más allá de los estereotipos tradicionales de lo que se considera “masculino”. Estas diferentes masculinidades reconocen y valoran la diversidad individual y cultural, y promueven una visión más inclusiva y equitativa de lo que significa ser hombre.

En la sociedad, a menudo se asocia la masculinidad con características como fuerza, agresividad y dominancia. Sin embargo, las masculinidades

diversas constituyen que los hombres son seres humanos complejos con una amplia gama de emociones, intereses y habilidades. Esto implica cuestionar y desafiar los roles de género tradicionales, que limitan la expresión individual y promueven comportamientos tóxicos o nocivos.

Las masculinidades diversas fomentan la idea de que los hombres pueden ser sensibles, empáticos y emocionalmente inteligentes. Reconocen la importancia de construir relaciones saludables y equitativas, basadas en el respeto y la comunicación. Además, promueven la igualdad de género y la eliminación de la violencia y el machismo.

Algunas formas de masculinidades diversas incluyen:

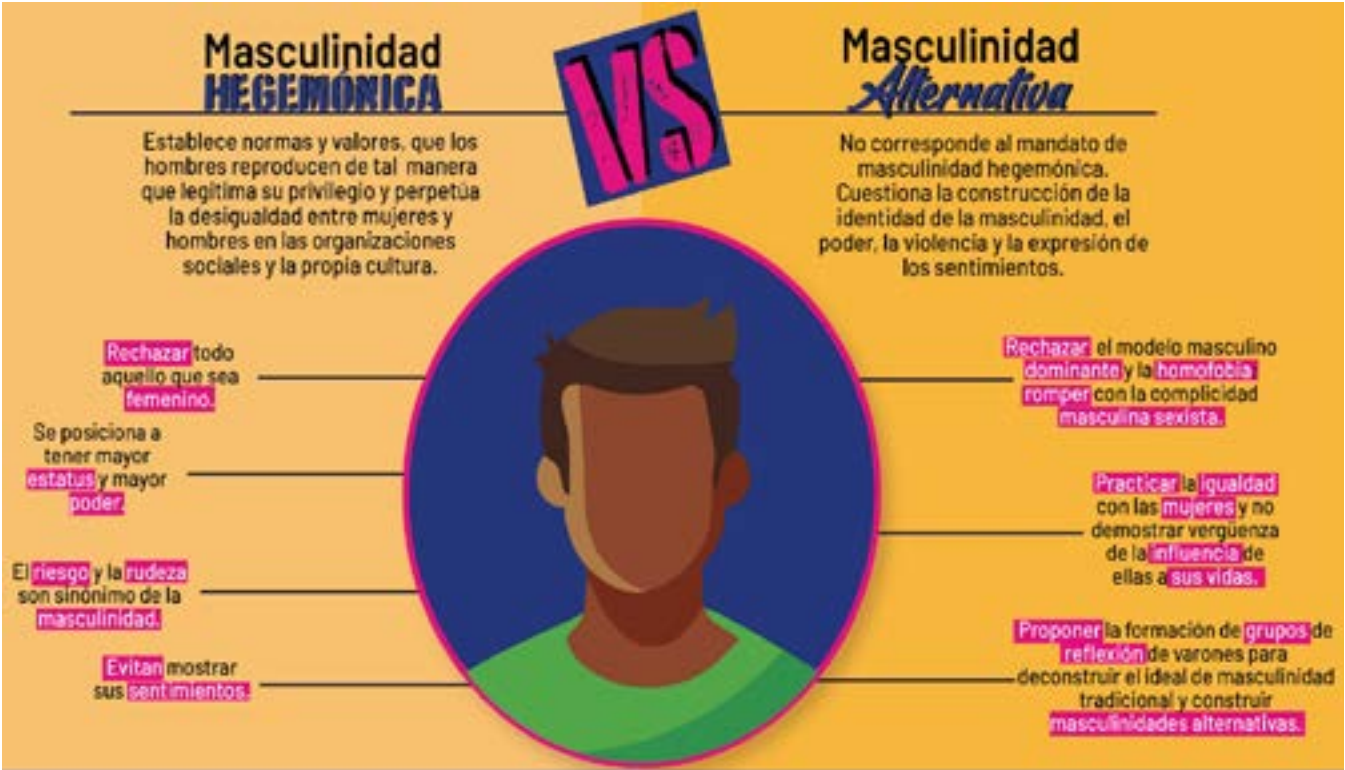
- **Masculinidad afectiva:** se enfoca en la expresión emocional y la conexión con los demás. Los hombres que adoptan esta masculinidad se sienten cómodos mostrando vulnerabilidad y cuidando de su bienestar emocional.
- **Masculinidad inclusiva:** busca promover la igualdad de género y la diversidad. Los hombres que adoptan esta masculinidad desafían los roles de género tradicionales y trabajan en cola-

boración con las mujeres y otras identidades de género para lograr un mundo más equitativo.

• **Masculinidad paterna:** reconoce la importancia del rol de los hombres como padres y cuidadores. Esta masculinidad desafía los estereotipos de que los hombres no deben involucrarse en la crianza de los hijos y promueve una participación activa y afectuosa en la vida familiar.

- **Masculinidad pacífica:** busca resolver conflictos de manera no violenta y promover la paz. Los hombres que adoptan esta masculinidad rechazan la violencia como una forma de resolver problemas y trabajan para construir relaciones basadas en el diálogo y el respeto mutuo.

Es importante destacar que las masculinidades diversas no son excluyentes entre sí y pueden coexistir en una misma persona. Además, estas masculinidades no implican la negación de la identidad de género masculina, sino más bien una ampliación y enriquecimiento de las formas en que los hombres pueden vivir y experimentar su masculinidad de manera positiva y saludable.



Indicaciones: En cada cuadro describe una situación de forma tradicional de comportamiento del hombre y en el otro recuadro una alternativa que promueva la equidad de género.

	ALTERNATIVA	TRADICIONAL
Tareas de la casa		
Gastos económicos de la casa		
Trato en la amistad con personas de diferente género		
Noviazgo y amigos de la pareja		
Trato de las mujeres en la calle o espacios públicos		
Ejercicio de la sexualidad		

3 Desmontando el amor romántico.

El amor romántico, tal como se entiende en muchas sociedades, ha estado históricamente influenciado por los roles de género tradicionales. Estos roles, que son construcciones culturales y sociales que dictan comportamientos y expectativas basadas en el género, han moldeado significativamente la forma en que las personas experimentan y expresan el amor en relaciones románticas. A continuación, analizaremos cómo los roles de género surgen el amor romántico y sus posibles consecuencias.

- **Expectativas de género en las relaciones:** Los roles de género tradicionales generan expectativas satisfactorias para hombres y mujeres específicos en las relaciones románticas. Por ejemplo, a menudo se espera que los hombres sean proveedores y protectores, mientras que las mujeres se les asigna el papel de cuidadoras y emocionalmente sensibles. Estas expectativas pueden limitar la forma en que las personas interactúan y se conectan en una relación, ya que se sienten presionadas para ajustarse a ciertos comportamientos predefinidos.
- **Desigualdades de poder:** Los roles de género en el amor romántico a menudo perpetúan des-

igualdades de poder entre las parejas. Cuando uno de los miembros se ajusta estrictamente a su rol asignado, puede llevar a la otra parte a tener más control y poder en la relación. Esta desigualdad puede resultar en una falta de equidad y contribuir a relaciones tóxicas o abusivas.

- **Normas sociales restrictivas:** Las expectativas de género en el amor romántico pueden imponer la libertad de las personas para elegir el tipo de relación que desean tener. Por ejemplo, algunos individuos pueden sentir que deben evitar expresiones públicas de afecto para no romper con las normas tradicionales de género. Esto puede resultar en relaciones insatisfactorias o incluso en la supresión de la identidad personal.
- **Autoestima y autodefinición:** Los roles de género también pueden afectar la autoestima y la percepción de uno mismo. Aquellas personas que no se ajustan a los estereotipos tradicionales de género pueden sentirse inseguras o cuestionar su valía en una relación romántica. Esto puede llevar a una baja autoestima y dificultades para establecer conexiones emocionales saludables.

• **Limitaciones en la expresión emocional:** Los roles de género tradicionales a menudo limitan la forma en que los individuos pueden expresar sus emociones. Por ejemplo, se espera que los hombres eviten mostrar vulnerabilidad o debi-

3.1 - Consecuencias.

Relaciones insatisfactorias: Las expectativas rígidas basadas en los roles de género pueden llevar a relaciones insatisfactorias, donde las parejas se sienten atrapadas en papeles predefinidos y no pueden explorar quiénes son y qué desean en una relación.

Desigualdad de género: La perpetuación de los roles de género en el amor romántico puede reforzar las desigualdades de género en la sociedad más amplia, donde las mujeres a menudo enfrentan discriminación y desventajas en comparación con los hombres.

Violencia de género: En algunos casos, los roles de género pueden contribuir a comportamientos violentos en las relaciones, especialmente cuando se ven amenazadas las expectativas tradicionales de género o la percepción de control y poder.

lidad emocional, lo que puede dificultar la comunicación abierta y honesta en una relación. Esto puede llevar a malentendidos ya una falta de conexión emocional profunda.

Falta de autenticidad: Las personas pueden sentirse obligadas a ocultar aspectos de sí mismos que no encajan en los roles de género establecidos, lo que lleva a una falta de autenticidad y una relación superficial.

En resumen, el amor romántico está influenciado por los roles de género tradicionales, lo que puede tener consecuencias negativas en las relaciones y en la sociedad en general. A medida que las sociedades evolucionan y cuestionan las normas de género, es esencial fomentar relaciones basadas en la equidad, el respeto mutuo y la autenticidad, permitiendo que las personas amén y se expresen sin restricciones basadas en estereotipos de género.

A continuación, tienes una serie de citas sobre el tema del amor. Coméntalas libremente.

Puedes:

- Escoger la cita que más te haya gustado y explicar por qué.
- Escoger una cita con la que estés de acuerdo y explicar por qué.
- Escoger una cita con la que estés en desacuerdo y explicar por qué.
- Relacionar una cita con una experiencia personal y contarla al resto de la clase.
- Relacionar esa cita con un personaje de realidad o de ficción y explicar el vínculo.

“ El amor romántico es un producto cultural, un conglomerado de relatos, leyendas, mitos, cuya estructura se repite en todas las sociedades patriarcales. Los héroes y las heroínas siguen siendo los mismos: mujeres y hombres heterosexuales que tras luchar contra una serie de obstáculos, logran reunirse con su amado o amada. ”



Coral Herrera Gámez
(1977)
escritora española

“ En contraste con la unión simbiótica, el amor maduro significa unión a condición de preservar la propia integridad, la propia individualidad. ”



Erich Fromm
(1900-1980)
filósofo alemán

“ Amar no es mirarse el uno al otro; es mirar juntos en la misma dirección. ”



Antoine de Saint-Exupéry
(1900-1944)
escritor francés

“ El día que una mujer pueda no amar con su debilidad sino con su fuerza, no escapar de sí misma sino encontrarse, no humillarse sino afirmarse, ese día el amor será para ella, como para el hombre, fuente de vida y no un peligro mortal. ”



Simone de Beauvoir
(1908-1986)
filósofa francesa

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Los vínculos afectivos son conexiones emocionales y afectivas que se fundamentan entre las personas. Estas relaciones pueden variar en intensidad y duración y son fundamentales para el bienestar emocional y psicológico de los individuos. Aquí tienes un resumen de los vínculos afectivos:

Naturaleza emocional	Conexiones emocionales	Diversidad de relaciones
 Los vínculos afectivos se basan en emociones y sentimientos compartidos entre las personas. Estas emociones pueden ser positivas, como el amor, la amistad y la compasión, o negativas, como el miedo, la tristeza o la ira.	 Los vínculos afectivos se desarrollan a través de interacciones y experiencias compartidas. Cuando las personas comparten momentos íntimos, confían entre sí y se brindan apoyo mutuo, estos lazos afectivos se fortalecen.	 Los vínculos afectivos pueden establecerse en diversas relaciones, como entre padres e hijos, hermanos, amigos, parejas románticas o incluso entre personas y sus mascotas.

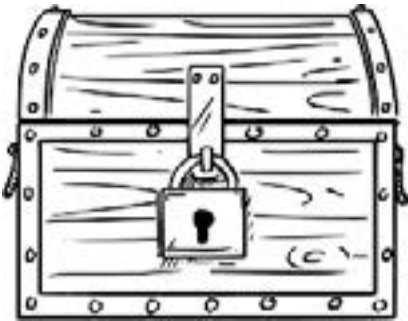
PERSONAS CON LAS QUE ME RELACIONO		
Aquellas más cercanas a mí	Aquellas que están más o menos cercanas a mí	Aquellas que están menos cercanas a mí
1.-	1.-	1.-
2.-	2.-	2.-
3.-	3.-	3.-
4.-	4.-	4.-
5.-	5.-	5.-
6.-	6.-	6.-
7.-	7.-	7.-
8.-	8.-	8.-
9.-	9.-	9.-
10.-	10.-	10.-

¿Cuáles son las relaciones afectivas que te gustaría mejorar? ¿por qué?

- **Importancia en el desarrollo:** Los vínculos afectivos juegan un papel esencial en el desarrollo emocional y social de las personas. En la infancia, los lazos afectivos con los padres o cuidadores primarios influyen en la formación de la personalidad y en la capacidad de establecer relaciones saludables en el futuro.
- **Influencia en la salud mental:** Las relaciones afectivas saludables están asociadas con una mejor salud mental y un mayor bienestar emocional. La presencia de vínculos sólidos puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.

4.2 - Sentimientos

Escribe dentro del cofre cuáles son los sentimientos que te da pena o miedo a mostrar.



- De estos sentimientos escribe por qué te da miedo o pena mostrar:

- Ahora escribe cuáles de estos sentimientos estas dispuesta o dispuesto a mostrar al mundo:



5 Derechos sexuales.

5.1 - ¿Qué son?

Todos los seres humanos nacen libres e iguales. Por eso, todas las personas deben tener garantizada la misma libertad, igualdad y dignidad: **los**

llamados Derechos Humanos. Los derechos los ejercen las personas y es el Estado quien tiene la obligación de garantizar y promoverlos a través de legislación y políticas públicas adecuadas. **Los Derechos Sexuales y Reproductivos son parte de los Derechos Humanos.** Es decir que son propios a todas las personas, sin discriminación alguna.

Los Derechos Sexuales y Reproductivos buscan garantizar que las personas puedan tomar decisiones sobre su vida sexual y reproductiva con libertad, confianza y seguridad, de acuerdo a su vivencia interna (asociada al cuerpo, la mente, la espiritualidad, las emociones y la

salud) y externa (asociada al contexto social, histórico, político y cultural).

Los Derechos Sexuales se refieren a la libertad de las personas para ejercer su sexualidad de manera saludable, sin ningún tipo de abuso, coerción, violencia o discriminación. La sexualidad comprende la actividad sexual, las identidades de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se establece por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales y se experimenta y expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas y relaciones

- Si conoces algunos de estos derechos, menciónalos a continuación, o escribe cuáles imaginas que pueden ser:

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

• **RESPUESTAS:**

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Los órganos sexuales masculinos y femenino se dividen en órganos sexuales internos y externos. Todos ellos forman parte del sistema reproductor humano, que desempeña funciones tan importantes como la generación y mantenimiento de células germinales masculinas o femeninas, la producción y secreción de hormonas o la reproducción humana.

Órganos reproductores femeninos:

- Trompa de Falopio:** Se conecta al útero y al ovario.
- El útero:** Órgano central donde se desarrolla el feto.
- Ovario:** Produce los óvulos y las hormonas.
- Trompas:** Sirven como canales para los óvulos que se liberan del ovario al momento de ovular.
- Cervix o Cuello Uterino:** Parte inferior del útero que se conecta con la vagina.
- Vagina:** Canal que conduce desde el útero hasta el exterior.
- Monte de Venus:** Tejido glandular en la parte superior de la vulva.
- Clitoris:** Pequeño órgano sensible situado en la parte superior de la vulva.
- Capuchón del clitoris:** Plegue de piel que cubre al clitoris.
- Labios mayores:** Paredes laterales de la vulva.
- Labios menores:** Paredes internas de la vulva.
- Meato urinario:** Orificio por el que sale la orina.
- Orificio vaginal:** Abertura de la vagina.
- Himen:** Pared que cierra la vagina.
- Ano:** Orificio por el que sale el heces.

Función de los ovarios:

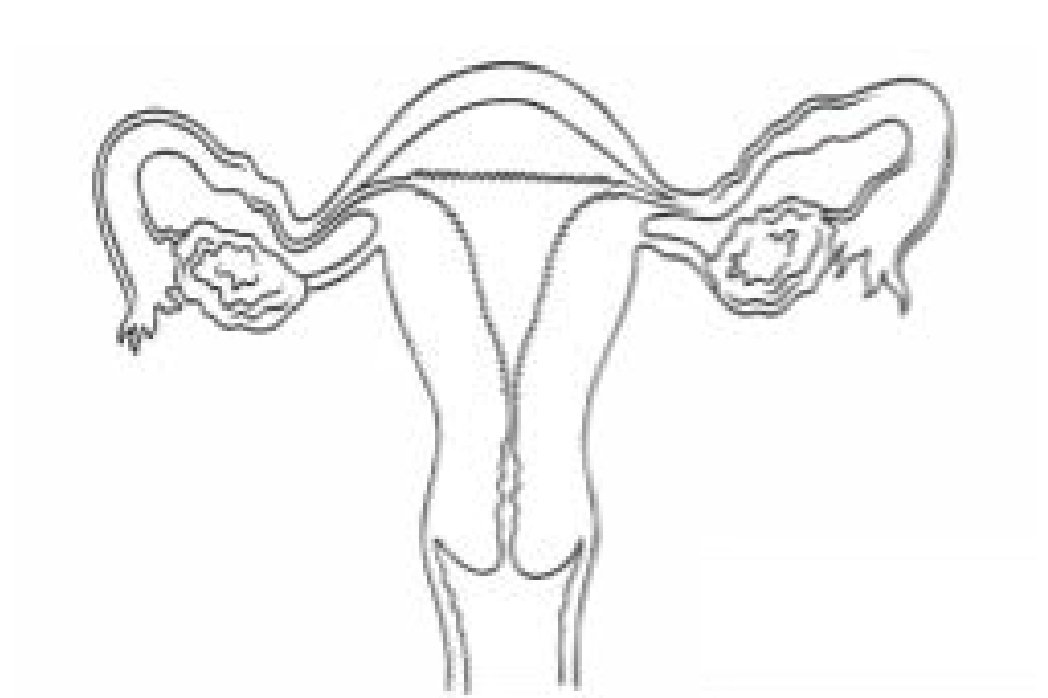
- Ovario: Si el óvulo que llega al ovario es fecundado, se produce un embarazo.
- Ovario: Si el óvulo NO es fecundado, se desmenuza y es absorbido o se desmenuza y es absorbido o se desmenuza y es absorbido.

El diagrama principal muestra una vista frontal y superior del sistema reproductivo masculino. Las etiquetas incluyen: Vesículas seminales, Conductos seminales, Próstata, Uretra, Testículos, Pene, Prepucio, Orificio urinario y Cabeza del pene o glande.

El recuadro a la derecha, titulado "Producción de espermatozoides", muestra tres etapas:

- Corte transversal del aparato sexual masculino, en el que se observa el recorrido de los espermatozoides.** Muestra la próstata, vesícula seminal, conducto seminal y uretra.
- Corte de testículo con los tubos plegados donde se producen los espermatozoides.** Muestra el testículo y el tubo plegado.
- Corte de un tubo.** Muestra un espermatozoide maduro.

Ilumina y coloca el nombre en cada esquema:



Escribe en el siguiente cuadro.

- ¿Qué partes del cuerpo de los hombres y mujeres necesitan hábitos de higiene en particular?
- Ve el ejemplo.

PARTES DEL CUERPO	MEDIDAS DE HIGIENE
Axilas	Baño diario y uso de desodorante.

Lo anterior significa que debemos tener mayores cuidados y desarrollar nuevos hábitos de higiene.

7 Embarazo no planeado.

Hemos visto que la crianza y educación de los hijos es algo mucho más complicado que tenerlos. La maternidad y la paternidad representan un compromiso con uno mismo, con la pareja y con un nuevo ser, al que hay que proporcionarle las condiciones necesarias para su desarrollo.

Sin embargo, entre los y las jóvenes, y aun entre los adultos, es frecuente que lleguemos a vivir la experiencia de un embarazo no planeado, frente al cual no sabemos cómo actuar y cómo resolver los compromisos que implica.

7.1 - ¿Qué es un embarazo no planeado?

Escribe en el siguiente cuadro. Marca con una "X" aquellos enunciados que en tu opinión explican lo que es un embarazo no planeado.

- ☐ Tener un hijo sin desearlo.
- ☐ Quedar embarazada por accidente
- ☐ Querer un hijo habiendo previsto las condiciones y los medios económicos para atenderlo.
- ☐ Quedar embarazada por haber sufrido una violación.

Podemos entender el embarazo no planeado como aquel que se presenta sin que hayamos tomado la decisión de tener un hijo, porque no lo deseamos en ese momento de nuestra vida, porque no contamos con las condiciones y recursos económicos para cubrir sus necesidades, porque ya tenemos hijos y no queremos tener otro.

El embarazo no planeado es más frecuente de lo que se pudiera pensar, tanto en personas adultas como entre los y las jóvenes.

• En tu opinión, ¿por qué crees que quedan embarazadas tantas mujeres sin desearlo o haberlo planeado?

• ¿Qué consecuencias crees que puede tener ser madre o padre muy joven?

• ¿Qué consecuencias puede tener para los niños y niñas que sus mamás y papás sean tan jóvenes?

7.2 - ¿Por qué existen embarazos no planeados?

Pueden ser diversas y complejas las razones por las que ocurren los embarazos no planeados. Algunas de éstas tienen que ver con la función que tradicionalmente se les da a las mujeres, con carencias de tipo afectivo, con el desconocimiento o la falta de uso de métodos anticonceptivos o a su utilización inadecuada, y también con presiones o violencia sexual.

• ¿Crees que mujeres y hombres piensan diferente sobre la importancia de tener hijos? ¿Por qué?

• ¿Crees que la principal vocación de las mujeres en su vida es la de ser madre?, ¿por qué?

La maternidad y la paternidad son voluntarias; a algunas de ellas se les dificulta realizar actividades laborales, deportivas o recreativas que les permitan reafirmar su confianza y seguridad en sí mismas.

en que muchas de las jóvenes que se enfrentan a un embarazo no planeado frecuentemente se sienten solas; piensan que no las quieren y se les dificulta comunicarse con sus familiares.

Desde 1993, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha recomendado los programas con un enfoque de habilidades para la vida para la promoción de la salud sexual y reproductiva, la toma de decisiones libre e informada y responsable en estos temas. La clasificación que propone la Organización Panamericana de la Salud (OPS), organismo de la OMS para el continente americano.

La OPS clasifica las habilidades para la vida en tres tipos:

- Habilidades sociales
 - Habilidades Cognitivas
 - Habilidades para controlar las emociones.
- Estos tres tipos de habilidades no se presentan separadas e independientes sino que se complementan y refuerzan a través de la educación a las hijas e hijos por ejemplo, para promover las aptitudes sociales en las y los infantes, se les tendría que enseñar también los medios para comunicar sus sentimientos, lo cual es una habilidad social, o para analizar las diferentes maneras de manejar situaciones sociales, lo cual es una habilidad cognitiva, y las vías para manejar reacciones ante el conflicto, la cuales una habilidad para enfrentar emociones , así los tres tipos de habilidades se relacionan y complementan para fortalecer las aptitudes requeridas para enfrentar día a día diferentes situaciones.

8

Proyecto de vida.

8.1 - ¿Ayuda a prevenir embarazos no deseados?

Para prevenir el embarazo adolescente no deseado, se puede alentar el establecimiento de un proyecto de vida que empodere al adolescente a tomar medidas para moldearlo, incluida la conciencia de la orientación sexual y el autocuidado, la prevención y la toma de decisiones para implementar y completar sus metas necesarias para su proyecto de vida.

Para ello se deben conocer algunos aspectos básicos, así como algunas herramientas relacionadas con la orientación permanente y vocacional en la escuela, la elección y paternidad responsable, las habilidades para la vida y la convivencia familiar respetuosa y libre de violencia.

Actitudes positivas

- Misericordiosa
- Decidida
- Expresiva
- Tolerante
- Atenta
- Solidaria
- Luchadora
- Entusiasta
- Ordenada
- Justa
- Libre
- Emprendedora
- Responsable
- Honesta
- Inteligente
- Trabajadora
- Curiosa

- Cooperadora
- Segura
- Reflexiva
- Espontanea
- Acogedora
- Cálida
- Respetuosa
- Generosa
- Idealista
- Perseverante
- Valiente
- Leal
- Amistosa
- Bondadosa
- Agradable
- Noble
- Receptiva

- Alegre
- Sencilla
- Optimista
- Constante
- Sensible
- Comprensiva
- Fuerte
- Esforzada
- Creativa
- Observadora
- Profunda
- Cariñosa
- Servicial
- Capaz
- Limpia
- Cortés
- Agradecida

SOY UNA PERSONA CON ESTAS ACTITUDES

ESTAS ACTITUDES DESEO DESARROLLAR

MI PROYECTO DE VIDA				
ÁMBITO	OBJETIVO ¿Qué deseo?	TIEMPO ¿En cuánto tiempo lo lograré?	ESTRATEGIAS ¿Cómo le voy a hacer?	APOYOS EXTERNOS ¿En quién me puedo apoyar para lograrlo?
PERSONAL				
ESCOLAR				
FAMILIAR				
LABORAL				

Bibliografía

Fuente: *ABC de la perspectiva de género*. México, CNDH, 2019.

Stern, C. (2012), *El “problema” del embarazo en la adolescencia: contribuciones a un debate*. México: El Colegio de México, Centro de Estudios Sociológicos.

*** Véase OMS (2014),** *El embarazo en la adolescencia*. Nota descriptiva 364, Actualización de Septiembre de 2014. Marzo 20, 2016 de El embarazo en la adolescencia.

*** Stern, C. (2004),** *“Vulnerabilidad social y embarazo adolescente en México”*. En Papeles de Población, Vol. 10, núm. 39, enero-marzo, 2004, Toluca, México: Universidad Autónoma del Estado de México. pp. 129-158. Marzo 20, 2016 de Vulnerabilidad social y embarazo adolescente en México (PDF).

