



EDICIÓN ACTUALIZADA

Educación Sexual Integral

PARA CHARLAR EN FAMILIA



Ministerio de Educación
Argentina



Programa Nacional
de Educación Sexual Integral

Presidente

Alberto Fernández

Vicepresidenta

Cristina Fernández de Kirchner

Jefe de Gabinete de Ministros

Santiago Cafiero

Ministro de Educación

Nicolás Trotta

Jefe de Gabinete de Asesores

Matías Novoa Haidar

Secretaría de Educación

Marisa Díaz

Subsecretaría de Educación Social y Cultural

Laura Sirotzky

Directora de Educación para los Derechos Humanos, Género y Educación Sexual Integral

Maria Celeste Adamoli

Programa Nacional de Educación Sexual Integral

Coordinadora: Mirta Marina

Autoría: María Lía Bargalló, Rosario Castelli, Silvia Hurrell, Mariana Lavari, Mirta Marina, Marcelo Zelarallán

Colaboraciones: Constanza Barredo, Sabrina Castillo, Miguel Marconi, Pablo Martín, Marina Montes, Luciana Muzón

Consultora: Solana Noceti

Agradecimientos: Jardín de Infantes N.º 913 de Ciudadela, Provincia de Buenos Aires; Ministerio de Mujeres, Géneros y Diversidad; Ministerio de Justicia y Derechos Humanos; Ministerio de Salud; Ministerio de Desarrollo Social; UNFPA; Maia Gruszka; Evangelina Vidal; Fernanda Ontiveros; Daiana Gerschfeld; Silvana Weller; Ana Campelo; María Casanovas; Martha Weiss; Programa Nacional de Desarrollo Infantil; Julieta Albrieu; Mariela Zelenay; Leonor Wainer, Liliana Albanesi, Alan Thomas, María Raschid, Esteban Paulon, Martín Canevaro; Diego Borisonik; Lucía Bocca; Marita Curi.

Coordinación de Materiales Educativos

Coordinación general: Alicia Serrano | **Responsable de publicaciones:** Gonzalo Blanco

Diseño: Clara Batista | **Ilustraciones:** Thais Montero

Ministerio de Educación

Educación sexual integral : para charlar en familias / 1a ed . - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Ministerio de Educación, 2020.

60 p. ; 28 x 20 cm.

ISBN 978-987-784-030-8

1. Educación Sexual Integral. I. Título.

CDD 649.65



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional.
Permitida su reproducción total o parcial con mención de la fuente.

Ministerio de Educación de la Nación

Pizzurno 935, Ciudad Autónoma de Buenos Aires (C1020ACA)

República Argentina

Queridas familias:

Desde el Ministerio de Educación de la Nación, a través del Programa de Educación Sexual Integral, les acercamos una nueva edición de la revista ESI para familias.

La primera versión de este material, publicada el 2011, fue fundamental para el diálogo con las familias, la comunidad educativa y la sociedad en su conjunto. Sabemos que a veces es difícil para las personas adultas conversar estos temas, pero la información es una herramienta fundamental para el ejercicio de derechos.

Desde aquella primera edición, nuevas leyes han sido sancionadas en nuestro país, como la Ley de Identidad de Género N°26.743 en 2012, la Ley de Educar en Igualdad N° 27.234 en 2015, y muy recientemente la Ley de Interrupción Voluntaria del Embarazo N°27.610. Nuevos temas se discuten en las escuelas y en los hogares, nuevos contenidos se han incorporado y forman parte de las transformaciones culturales de esta época que nos toca atravesar. Se hace necesario volver sobre lo escrito y revisarlo a la luz de estos cambios. Por eso, esta segunda edición incorpora nuevas perspectivas y conserva aquellos textos que acompañaron el crecimiento y la divulgación de la ESI durante todos estos años.

Corren nuevos vientos para la ESI, luego de más de quince años de vigencia de su ley. Hemos recuperado la centralidad del Estado en la construcción de políticas públicas que garanticen más y mejores derechos. Se ha creado, en el marco de la Subsecretaría de Educación Social y Cultural de nuestro Ministerio, la Dirección de Educación para los Derechos Humanos, Género y ESI, porque enseñar la ESI es trabajar desde una concepción general de educación en y para los derechos humanos, y nos impone el desafío de reconocer esta mirada como un enfoque para promover y asegurar la igualdad de todas y todos.

La ESI contribuye a garantizar el derecho de niñas, niños y adolescentes a la información, a una vida sin violencias, a poder vivir libremente su orientación sexual e identidad de género, y a contar con personas adultas que acompañen su crecimiento y promuevan sus derechos.

Agradecemos a quienes nos ayudaron con sus aportes y esperamos que esta nueva versión sea tan bien recibida y aprovechada como la primera.

Hay un camino recorrido que debemos continuar andando y profundizando para garantizar nuestra responsabilidad: la plena implementación de la Ley de ESI en todas las escuelas de nuestro país. Tenemos, además, la convicción de que este es el camino para construir una sociedad cada vez más justa, más igualitaria y diversa. Los y las invitamos a trabajar mancomunadamente para lograrlo.

Nicolás Trotta

Ministro de Educación de la Nación



¿Por qué Educación Sexual Integral en la escuela?

Porque la Ley N° 26.150 establece que la Educación Sexual Integral es un derecho de estudiantes de nivel inicial, primario y secundario, que asisten tanto a escuelas estatales como privadas, confesionales y laicas.

¿Qué es la ESI?

La ESI es la enseñanza que se brinda en la escuela sobre sexualidad integral. Se desarrolla de manera transversal, es decir, relacionada con los contenidos que se enseñan en otras áreas, como Lengua, Ciencias Naturales o Formación Ciudadana.

La ESI no es sólo "hablar de relaciones sexuales". Es mucho más que eso. A través de distintas actividades, la escuela enseña a cuidar el propio cuerpo y el de las demás personas, a valorar la afectividad, aceptando los puntos de vista diferentes; a valorar la diversidad y a vivir en igualdad; a vivir una vida libre de discriminaciones, en la que podamos ejercer nuestros derechos libremente, y a saber cómo actuar cuando nuestros derechos no se cumplen. Esto es muy importante, porque a través de esta perspectiva, la escuela enseña a superar los roles, estereotipos y mandatos asociados a los géneros, que reproducen las desigualdades sociales entre varones, mujeres y diversidades, desigualdades que impactan en la discriminación y en las violencias y que es necesario desnaturalizar y visibilizar. Además, la escuela tiene la importante tarea de brindar herramientas para actuar en situaciones complejas y acompañar en casos de abuso sexual, la trata de personas, el acoso o la violencia de género.

Por todo esto, la escuela es un espacio fundamental para una transformación cultural estructural.

¿Cómo acompañamos las familias?

La Ley N° 26.150 dice que las familias deben estar informadas sobre la Educación Sexual Integral que se brinda en las escuelas. Por eso, es importante que se interesen y participen de momentos de encuentro y diálogo con la escuela.

Además de trabajar estos temas en la escuela, es importante que también los conversen en casa.

Juntas, familias y escuela tienen la responsabilidad de garantizar el derecho de la niñez y de la adolescencia a una formación que tenga en cuenta los aspectos biológicos, psicológicos, afectivos, sociales y éticos de la sexualidad.



¿Qué se aprende en cada nivel?

La Resolución N° 340/18 del Consejo Federal de Educación estableció los Núcleos de Aprendizajes Prioritarios de la ESI, basados en los lineamientos curriculares para la Educación Sexual Integral que existen desde el año 2008. Estos son algunos:

Nivel inicial	Nivel primario	Nivel secundario
<ul style="list-style-type: none">• El cuerpo y los nombres de los genitales.• Procesos de gestación y nacimiento.• Recibir y dar cariño.• Expresar ideas, opiniones, y pedir ayuda.• Pautas de cuidado y autoprotección.• Estereotipos de género.• Diversidad de familias.• La intimidad propia y de los/as otros/as.• Decir “no” frente a interacciones inadecuadas.• No guardar secretos que hacen sentir mal.	<ul style="list-style-type: none">• Cambios en la pubertad.• Familias en distintas épocas y culturas.• Diversidad y apariencia física.• Equidad de género.• Diferencias entre orientación sexual e identidad de género.• Prejuicios y actitudes discriminatorias.• Los vínculos socioafectivos.• El embarazo y los métodos anticonceptivos.• La prevención de las infecciones de transmisión sexual (ITS).• Respeto a la intimidad.• Abuso sexual.• Violencia de género.• Prevención del grooming.	<ul style="list-style-type: none">• Distintas formas de ser joven.• Identidad y proyecto de vida.• Estereotipos de belleza.• Embarazo no intencional en la adolescencia.• Métodos anticonceptivos.• Servicios de salud sexual.• ITS y VIH.• La pareja, el amor y el cuidado mutuo.• Distintas maneras de ser mujer y de ser varón.• Discriminación.• Violencia de género.• Explotación sexual y trata de personas.• Distintas miradas sobre el aborto.

Para estar bien informadas, las familias pueden consultar con el equipo docente. La escuela tiene a su cargo la implementación de la ESI y es el espacio genuino para encontrar las respuestas más adecuadas.



ÍNDICE

Las partes del cuerpo

- Las diferencias corporales **6**
- Respetar la intimidad **7**
- Cuando se tocan las partes íntimas **8**

La llegada de bebés

- El embarazo **10**
- Gestación y nacimiento **12**
- Pero... ¿cómo nacen?
¿Pordónde salen? **13**
- La adopción **14**
- La diversidad de familias **15**

La edad de los cambios

- Entrar en la adolescencia **17**
- La primera menstruación **20**
- Lamasturbación **23**
- Las relaciones sexuales **24**



Todo es más fácil

- Cuando superamos la vergüenza.
- Cuando no miramos hacia otro lado.
- Cuando escuchamos sin juzgar ni censurar.
- Cuando hablamos sinceramente.
- Cuando damos el primer paso si alguien no se anima.

Cuanto más sepamos, mejor Igualdad de derechos

El embarazo en la adolescencia	26
Algunas ideas erróneas sobre la sexualidad	27
Para cuidarse en las relaciones sexuales	28
¿Qué es la Interrupción Voluntaria del Embarazo?	31
Infecciones de transmisión sexual: hablemos sin miedo	32
No nos olvidemos del VIH	33
¿Qué significa VIH-sida?	34
¿Se puede prevenir la infección del VIH?	35
Los cuidados que necesitamos	36

Igualdad de derechos

Hablemos de derechos	38
Las desigualdades entre los géneros	39
La diversidad sexual	40
Sexualidad y discapacidad	42
Trata de personas con fines de explotación sexual	52

Desigualdad y violencia

El abuso sexual en la infancia y la adolescencia	44
¿Qué es el abuso sexual?	45
Aprender a decir "no"	46
Violencia en las relaciones sexo-afectivas	48
¿Qué es un femicidio?	51
¿Qué es el grooming?	54

sexualidad



La Educación Sexual Integral es obligatoria en las escuelas

La Ley N° 26.150 dice que es obligatorio enseñar Educación Sexual Integral en los jardines de infantes y en las escuelas primarias y secundarias del país, sean de gestión estatal o privada. También dice que las familias deben estar informadas sobre la Educación Sexual Integral que se brinda en las escuelas.

Las partes del cuerpo

Las diferencias corporales



Como personas adultas, nos pasa que a veces miramos para otro lado, a veces retamos, a veces no sabemos qué decir ante ciertas situaciones. A lo largo de la infancia, incluso desde bebés, aparece la curiosidad por conocer y explorar el propio cuerpo, empiezan a querer mirar con atención cuando se bañan, cuando van al baño o se cambian con otras personas. Así, se dan cuenta de que los cuerpos son diferentes y entonces preguntan, porque quieren saber.

En las familias acostumbramos a poner sobrenombres a las partes íntimas: pito, polola, pitulín, chochi. Es muy curioso esto, porque nadie usa palabras diferentes para nombrar los codos, las rodillas o cualquier otra parte del cuerpo. Pero con las partes íntimas aparecen todos estos nombres. Tal vez porque nos cuesta nombrar lo que nos da vergüenza o simplemente porque buscamos palabras simpáticas para explicar estos temas. Y eso no está mal, pero como cada familia usa sobrenombres distintos, también es importante conocer los nombres que aparecen en los libros para entendernos mejor con todas las personas más allá de nuestra familia.

Conversemos con naturalidad sobre el tema. Cuando preguntan, podemos explicarles acerca de las diferencias corporales. Algunas están adentro del cuerpo y otras se ven a simple vista, como los órganos genitales externos. En algunos casos, se ob-

serva la vulva, formada por pliegues de piel, que forman los labios mayores y menores.

En otros casos, se ven el pene y el escroto, que es la bolsita que contiene los testículos.

Y en otros casos, también se pueden observar genitales con otras formas.

conversemos con
naturalidad



En estas conversaciones familiares también podemos decirles que nuestro cuerpo va cambiando a medida que crecemos. El cuerpo de una persona grande es diferente del cuerpo de alguien pequeño: es de mayor altura y espalda más ancha; o de pechos y caderas más grandes; a veces con barba o pelos en el pecho, en las axilas, en el pubis y en las piernas.

Hay algo importante a tener en cuenta cuando hablamos de los cambios corporales, a cualquier edad. Cada persona crece a su ritmo, no cambian todas al mismo tiempo ni los cambios se dan de la misma manera. Es importante acompañar estas dudas sobre el crecimiento, teniendo cuidado de no transmitirles ansiedad sino confianza, seguridad y alegría.

acompañar
el crecimiento



Respetar la intimidad

A veces, durante la infancia se hacen cosas jugando, como levantar la pollera de alguien o meterse debajo de la mesa para espiar a la gente que está sentada. Esas son buenas oportunidades para conversar, sin enojarse, sobre la propia intimidad y el respeto por la intimidad de las demás personas.

Las partes del cuerpo que están cubiertas por la ropa interior o por la malla se llaman partes íntimas. Podemos explicarles que son aquellas partes de su cuerpo que sólo la propia persona puede ver o tocar. También quienes la cuidan, pero sólo por razones de higiene y de salud. Por ejemplo, cuando van al hospital con alguien de la familia o cuando reciben ayuda para higienizarse.

Es muy importante el ejemplo que damos las personas adultas. Cuando se trata del cuidado de niños, niñas y adolescentes (con y sin discapacidades), debemos siempre considerar la autonomía progresiva y la decisión de ellas y ellos sobre sus cuerpos.

Sobre las partes íntimas también es importante tener en cuenta que alrededor de los cuatro años se empieza a sentir pudor o vergüenza por la desnudez. También se empieza a poder ir al baño o a vestirse con autonomía. Es fundamental respetar esos espacios de intimidad, porque eso ayuda a fortalecer la independencia y el respeto por la propia intimidad y la de las demás personas.

Para el propio cuidado

Es muy importante que las familias enseñemos que nadie puede vulnerar nuestra intimidad. Para eso, podemos explicar con claridad que “Si te sentís mal porque alguien quiere ver o tocar tus partes íntimas, tenés que decir ‘no’ lo más pronto posible. Estás en todo tu derecho y se lo tenés que contar rápido a alguien de confianza, como a algún familiar o a tu maestra o maestro”.

Cuando se tocan las partes íntimas

Cuando niñas y niños se tocan sus genitales, podemos sentir intranquilidad y tener dudas sobre cómo actuar. ¿Tenemos que retarlas, retarlos? ¿Tenemos que permitirlo? ¿Hay que inventar alguna distracción para que dejen de hacerlo? ¿Hacemos como que no pasa nada y pasamos por alto esta situación?

Desde los primeros años de vida sienten gran curiosidad por conocer su cuerpo, empiezan a prestar más atención a sus partes íntimas y es posible que se toquen sus genitales. Están descubriendo su cuerpo. Se tocan porque es una manera de conocerlo y también porque sienten placer al hacerlo. No están haciendo algo indebido o que no es propio de su edad. Todo lo contrario, esto es esperable desde la temprana infancia. Incluso es posible que se toquen delante de otras personas y tal vez nos resulte chocante. Pero si los y las castigamos o retamos, puede que piensen que la zona genital es “mala” y “fea”, que “están haciendo algo que está mal”. De esa manera, sin querer, estamos relacionando la curiosidad, el placer y la sexualidad con una conducta negativa. ¿Qué podemos hacer entonces? Explicarles que tocarse no es malo, pero que es parte de la propia intimidad, como cuando van al baño. Por eso no deben hacerlo delante



de otras personas. Y también decirles que no lo hagan todo el tiempo porque puede irritarse la zona genital y sentir dolor. Si usan algún elemento para tocarse, como palitos o juguetes, conviene explicarles que no lo hagan, porque se pueden lastimar.

LA ESCUELA ENSEÑA

- Las partes del cuerpo humano.
- Las diferencias corporales.
- Los nombres de las partes íntimas.
- El cuidado del cuerpo y de la salud.
- El respeto por la propia intimidad y la de los demás.
- La seguridad y la confianza para preguntar lo que necesitan saber.
- A pedir ayuda ante situaciones que hacen daño.
- Pautas de cuidado y protección para prevenir el abuso sexual.
- A reconocer y respetar emociones y sentimientos propios de la sexualidad: miedo, vergüenza, pudor, alegría, placer.

Esi

Conocer
su propio cuerpo

La llegada de bebés

El embarazo

¿Quién no escuchó alguna vez la historia de la cigüeña? En nuestra infancia, la gente adulta inventaba historias sobre estos temas: "al bebé lo trae la cigüeña, que viene de París", "la beba nació de un repollo", "el papá le puso una semillita a la mamá"... A veces, cuando no querían mentirnos, simplemente nos decían que todavía nos faltaba crecer para entender esas cosas. Y nos quedábamos sin las respuestas que necesitábamos.

A lo largo de la infancia aparecen muchas preguntas, muchas veces nos sorprenden y hasta algunas nos pueden incomodar: "¿de dónde vienen los bebés?", "¿cómo llegaron a la panza de la mamá?", "¿por dónde salen cuando nacen?", "¿cómo hacen para comer adentro de la panza?". Y es muy saludable que se las hagan: es parte de su crecimiento. Cuando su curiosidad despierta y se animan a preguntar, es importante que

las personas adultas estemos ahí para dar respuestas concretas a esas inquietudes. Tienen derecho a que sus preguntas sean respondidas.

Entonces, ¿cómo les decimos "cómo se hace un bebé"?

Es importante que escuchemos bien lo que nos preguntan para ver hasta dónde necesitan saber y no confundir con cuestiones que todavía no les interesan o no pueden entender. Podemos contárselas, por ejemplo, que hay momentos íntimos en que las parejas, para expresar afecto y sentir placer, se abrazan, se hacen caricias, se dan besos y juntan sus partes íntimas. De estos encuentros, puede resultar que se produzca un embarazo.



Al principio, en la infancia pueden quedarse conformes con esta explicación; pero, a medida que van creciendo, quieren saber un poco más. Se les puede explicar entonces que algunas personas producen algo muy chiquito que se llama óvulo y otras algo muy chiquito que se llama espermatozoide, y no uno sino muchísimos. Si un óvulo y un espermatozoide se juntan, puede empezar a desarrollarse un embrión. Esta unión puede ser dentro del cuerpo o fuera del cuerpo:

- Dentro del cuerpo: en la trompa de Falopio. Para que esto ocurra, tiene que entrar el semen por la vagina. La forma más común es a través de las relaciones sexuales donde entra el pene en la vagina. Los espermatozoides "suben" por dentro del útero hasta la trompa. Si es un día cercano a la ovulación, uno de esos espermatozoides se puede encontrar con el óvulo. Desde hace algunos años, también hay técnicas médicas para poner semen en la vagina, cerca de la entrada del útero.
- Fuera del cuerpo: hay técnicas médicas para juntar óvulo y espermatozoide fuera del cuerpo y, después, poner dentro del útero el huevo que se formó.

Muchas veces, el huevo formado luego de la fecundación llega al útero pero no se implanta. En ese caso, se elimina con la menstruación. Pero si el huevo se implanta, empieza el embarazo, que es un proceso que dura aproximadamente nueve meses.

¿Qué es la reproducción asistida?

Es una forma de reproducción en la que se cuenta con la asistencia médica para poner en contacto el óvulo con el espermatozoide. La inseminación artificial y la fecundación in vitro son dos de estas técnicas.

La **inseminación artificial** es un tratamiento de baja complejidad, porque no se extraen óvulos del cuerpo. La **fecundación in vitro**, en cambio, es de alta complejidad porque se unen óvulos con espermatozoides afuera del cuerpo.

En la reproducción asistida, muchas veces se usa semen y/u óvulos de donantes. Las personas que nacen por esos medios tienen derecho a conocer los detalles de su gestación. Conocer el propio origen forma parte de la construcción de la identidad, fortalece los vínculos y la confianza en la familia.

La **Ley N° 26.862 de reproducción médica asistida** contempla el acceso al diagnóstico, los medicamentos, terapias de apoyo y tratamientos de fertilización de baja y de alta complejidad, para todas las personas mayores de edad sin distinción de género, orientación sexual o situación de pareja, cualquiera sea su cobertura de salud.



Gestación y nacimiento

El tiempo que pasa desde que una persona queda embarazada hasta el nacimiento, se llama gestación, y dura aproximadamente nueve meses.

Muchas veces, sobre todo las personas más pequeñas de la familia, esperan con mucha ansiedad la llegada del nuevo ser. Por eso, las preguntas acerca de qué es lo que está pasando adentro de la panza pueden ser frecuentes y diversas.

Podemos comenzar por explicarles, que **todas las personas tienen derecho a decidir libre y responsablemente el número de embarazos que quieren tener, así como también el intervalo entre los nacimientos.**

Luego podemos decirles que un embarazo comienza con lo que se llama fecundación, es decir, la unión de un óvulo con un espermatozoide. Esta unión forma el cigoto, que luego se va a multiplicar para formar una especie de pelota microscópica de células que llamamos embrión. De esta manera, hacia el primer mes de embarazo, el embrión se implanta en el útero, en donde puede continuar creciendo. Generalmente, en esta etapa se produce la primera ausencia de la menstruación.

Podemos decirles también que a medida que pase el tiempo, el embrión puede ir desarrollándose, hasta transformarse en un feto. A partir del cuarto mes de embarazo, algunas personas pueden sentir sus movimientos, aunque todavía faltan muchas semanas para que su conformación esté completa.

Durante los meses que dura el embarazo, el feto estará rodeado por un líquido y en una bolsa para su protección. Podemos contarles que se alimenta, respira y elimina sus desechos a través del cordón umbilical, que lo une a la placenta, un órgano que sólo se forma y está presente durante el embarazo, y que sale durante el parto junto con el o la beba. En ocasiones, en lugar de un solo feto, pueden formarse de manera simultánea dos o más fetos, que compartirán o no la misma bolsa. A estos se los llama embarazos múltiples.

Hay mucha información sobre lo que puede ocurrir en estos nueve meses, y puede ser útil tenerla a mano cuando nos pregunten.

Pero... ¿cómo nacen? ¿Por dónde salen?

Podemos explicarles que las personas embarazadas tienen tres agujeritos: uno para hacer pis, otro para hacer caca, y otro por donde nacen las personas. Aproximadamente luego de nueve meses en la panza, los y las bebés ya maduraron lo suficiente para poder salir. Entonces, hay veces en las que el agujerito por donde nacen las personas se agranda para dejarles salir. Es lo que se llama **parto vaginal**. Otras veces, esto no es posible, y para poder sacar a los bebés y las bebás, se debe realizar una intervención quirúrgica a la persona embarazada, que se llama **cesárea**. En cualquiera de los dos casos, la persona embarazada puede sentir, antes, durante y/o después del parto, miedo, dolor, ansiedad, alegría, agotamiento, ilusiones o tristeza, así como también muchas otras emociones diferentes. Por esto es importante brindarle contención,



además de los cuidados médicos y controles rutinarios que deben realizarse después del parto. En el caso de los bebés y las bebás, quienes también deben recibir atención médica, a veces es necesario que esta atención lleve más tiempo, y por esto deban permanecer bajo control. Esto sucede, por ejemplo, cuando nacen antes del tiempo estimado de embarazo.



Hay veces en las que por diferentes razones, un embarazo no llega a su término. Esto también es muy frecuente, y en esos casos, es fundamental que la persona embarazada también reciba la atención médica correspondiente para que su vida y su salud no corran ningún riesgo. Cuando es posible, hablar sobre estas situaciones es importante, porque es una manera de acompañar en familia los cuidados que se requieren.

Finalmente, es necesario que a niños y niñas les hablamos con la verdad. Y si nos animamos a hacerlo también sobre los temas que nos resultan difíciles, les estaremos enseñando desde la infancia, que pueden contar con su familia.

En hospitales y centros de salud

En hospitales y centros de salud se hacen los controles y cuidados necesarios durante el embarazo. La atención del parto se realiza con respeto de los tiempos de cada persona para pujar y en compañía de alguien elegido por ella. Si lo desea, puede recibir asesoramiento sobre métodos anticonceptivos y lactancia.

acompañar
en familia



La adopción

Entre las preguntas que las personas se hacen en la infancia, se encuentran las relacionadas con el origen. Una de ellas puede ser: "¿Yo estuve en tu panza?". En el caso de nenas o nenes adoptados, a esta pregunta seguramente le pueden seguir otras: "¿Por qué yo no estuve en tu panza? ¿Cómo se llama quien me tuvo en su panza? ¿Por qué no me pudo tener? ¿Cómo era esa persona? ¿Dónde naci?".

Es importante que las familias puedan siempre tener disposición para conversar sin miedo, sin engaños ni ocultamientos, respondiendo a las preguntas de acuerdo con la edad y dando sólo la información que en cada momento sea necesaria. Hay algunas respuestas que pueden ayudar en este camino:

- "Como cualquier ser humano, vos creciste en la panza de una persona."
- "Quien te tuvo en la panza no pudo cuidarte. Entonces, en el juzgado buscaron una familia para vos. En casa queríamos compartir la vida con alguien como vos y no pudimos tenerte en la panza, te quisimos y te adoptamos."
- "Te buscamos y te esperamos durante mucho tiempo y cuando llegaste sentimos mucha alegría."
- "La adopción es una manera más de formar parte de una familia y es para siempre."
- "Adoptar significa dar y compartir todo el amor que tenemos."

A veces puede pasar que las preguntas nos tomen por sorpresa, que no encontramos inmediatamente la manera de contestar. Si esto ocurre, podemos decirles “qué bueno que preguntaste, hablaremos pronto de eso vos y yo, con más tranquilidad”. Esta es una forma posible de tomarse el tiempo para responder, poder pensar mejor y juntar valor, y no salir del paso rápidamente con una respuesta que luego no nos satisfaga. Además, probablemente van a querer escuchar una y otra vez el relato de su llegada a la familia y la historia de la búsqueda. Entonces, es conveniente que la familia adoptante pida una copia del expediente judicial. Con estos datos pueden ir buscando la mejor manera de contarle su historia. **Todas las personas tenemos derecho a la identidad, es decir, a saber la verdad sobre nuestro origen.**

La diversidad de familias

Todas las familias son diferentes. Hay familias con un papá y una mamá, hay familias con un papá solo o una mamá sola, con dos papás o dos mamás, hay familias donde algunos hijos o hijas son criados por la abuela, hay familias con hijas e hijos adoptados, y hay familias que no los tienen. No hay una única forma de formar una familia. En algunas comunidades indígenas, las infancias son cuidadas por distintos miembros de la comunidad y la familia se amplía aun más a partir de otras concepciones no occidentales del cuidado y de la posesión. Ninguna de estas familias es mejor o peor que otras, lo más importante en ellas es la relación de amor que une a sus integrantes. Se quieren, se cuidan, se protegen, se ayudan... eso es fundamental en una familia.

LA ESCUELA ENSEÑA

- A entender las relaciones sexuales como una forma de sentir placer y expresar sentimientos.
- Sobre el embarazo, las etapas de gestación y el parto.
- A preguntar dudas e inquietudes sobre la sexualidad.
- Algunos hábitos de higiene y cuidado del propio cuerpo.
- A respetar formas de vida, diferentes de la propia.
- A recibir y a dar cariño.
- El derecho a que los cuiden las personas adultas de la sociedad.
- El derecho a saber la verdad sobre el propio origen.
- El conocimiento de distintas formas de familias.



La edad de los cambios

Hay personas gordas y flacas, personas musculosas, altas o bajas, con diferentes tonalidades de piel o de cabello. Hay personas que tienen discapacidades. Sin embargo, muchas veces, esas diferencias se usan para hacer bromas, chistes, burlas o insultar. Seguramente escuchamos alguna vez frases agresivas como estas: "Salí, narigón", "Sos un negro", "gorda chancha", "pelado", "cara de galleta". Todas ellas son maneras de discriminar a las personas a partir de sus diferencias corporales. Por eso es importante aprender a no usar ese tipo de expresiones, que hacen daño a las personas.

Discriminación *

Discriminar quiere decir tratar a alguien como si fuera inferior por tener cierta característica: por su género, por su nacionalidad, por sus creencias, por sus características físicas, por su origen étnico, por tener alguna discapacidad o por hacer las cosas de manera diferente al resto.

La discriminación por características físicas, aunque no nos demos cuenta, se refuerza cada vez que prendemos la televisión, abrimos una revista o navegamos por Internet. La sociedad, a través de los programas de televisión, las publicidades de las revistas, los carteles de las calles, los maniquíes de las vidrieras, nos muestra todo el tiempo modelos de "cuerpos perfectos", que casi nunca son como los que tenemos. Esto, a veces, nos frustra o nos lleva a rechazar los aspectos físicos que no encajan en ese "molde". Las mujeres son flacas, altas, blancas, rubias, con dentadura brillante y pareja; los varones son musculosos, de cintura pequeña y de actitud dominante. En estos cuerpos perfectos, nadie tiene granitos, pecas, dientes desparejos, piernas torcidas. Además, estos

modelos de belleza aparecen asociados únicamente a varones y mujeres, dejando de lado otras identidades de género. Frente a esto, muchas veces creemos, de manera equivocada, que debemos parecernos a esos modelos para ser personas aceptadas, amadas y respetadas. Por ello, es importante que las familias enseñemos a valorar el propio cuerpo y a querernos tal como somos.



respetar
acompañar



desilusiones

enamorarse

ilusiones

Entrar en la adolescencia

Recordar lo que nos pasaba y lo que sentíamos cuando éramos adolescentes nos puede ayudar a acompañar mejor a quienes transitan esta nueva etapa en sus vidas. ¿Cómo nos sentíamos cuando nuestros cuerpos se iban transformando? ¿Qué dudas teníamos? ¿Nos animábamos a preguntar? ¿De dónde sacábamos las respuestas? ¿Cómo nos llevábamos con nuestros familiares? Esta etapa no es igual en todas las personas y eso depende del entorno y la cultura. En muchos pueblos y culturas, la niñez culmina con el pasaje directo al mundo de la adultez.

Seguramente, la mayoría de las personas adultas coincidimos en que los temas de sexualidad estaban casi siempre ausentes en las conversaciones familiares. Tampoco se hablaba demasiado de esto en la escuela. Pero las cosas pueden cambiar, si nos lo proponemos. Repasemos lo que tenemos que saber sobre los cambios que ocurren en la pubertad y la adolescencia. La palabra clave en este momento de la vida es "cambio". ¿Y qué cambia? Veamos algunos ejemplos:

- **Se hacen nuevas preguntas:** "¿Me tengo que afeitar? ¿Puedo salir sola/o? ¿Por qué menstrúo?"
- **Disfrutan de nuevas actividades:** bailar, escuchar música, hacer deportes, estar más tiempo con las amistades.
- **Cambian de ánimo con facilidad:** expresan enojo, ira, alegría, tristeza, todo de un momento para otro.

- **Quieren formar parte de un grupo:** vestirse igual, elegir los mismos grupos musicales, ver las mismas películas o leer los mismos libros.
- **Se enamoran.** Tienen nuevos pensamientos y sensaciones físicas frente a la presencia de personas “especiales”. Con esos enamoramientos aparecen las ilusiones y también las primeras desilusiones.
- **A veces sienten que las personas grandes no entienden:** les molestan las preguntas, no obtienen las respuestas que quieren, necesitan ser más independientes, quieren cambiar las cosas que creen injustas.
- **No siempre están conformes con sus cuerpos:** la televisión, las revistas, Internet les muestran unas formas de belleza que no se corresponden con la realidad de la mayoría de las personas, y a veces sufren por no verse de esa manera. Incluso personas que se acercan a esos estereotipos tampoco están conformes con sus cuerpos.

La transformación más “visible” tiene que ver con los cambios que se producen en el cuerpo:

- Aumentan de altura.
- Les cambia el tono de voz .
- Comienzan a crecer pelos en las axilas, pubis, piernas, etc. También puede crecer barba.
- Se les puede ensanchar la espalda y/o cadera.
- Pueden salir granitos en algunas partes del cuerpo.
- Les crecen los senos .
- Se desarrollan los genitales.
- Si tienen pene pueden empezar a tener eyaculaciones
- Si tienen vulva pueden aparecer secreciones vaginales, flujos transparentes o blanco; pueden tener su primera menstruación.

No todos estos cambios corporales les ocurren a todas las personas en la misma etapa, sino que se van dando en diferentes momentos, según cada cuerpo, y de diferentes maneras. Esto puede hacer que las personas se sientan por momentos torpes o inseguras. A esta edad, se miran todo el tiempo al espejo y, muchas veces, no les gusta lo que ven (“ese flequillo siempre me queda mal”). La comparación con otras personas de su edad suele ser algo común.



En estas situaciones, la palabra de las personas adultas es muy importante para aprender a valorarse y apreciarse en su justa medida. No hay gente “buena y linda” o “mala y fea”. Todas las personas son lindas por lo que son, por como son. **Aceptar el propio cuerpo es valorarnos como somos.** Ayudar a que entiendan y acepten este proceso es central para que se gusten y acepten tal cual son.



Más allá de los momentos difíciles y de las discusiones que a veces tenemos con adolescentes, no tenemos que bajar los brazos: es fundamental mantener la comunicación y el afecto.

La primera menstruación

La primera menstruación es un momento muy importante en la vida de muchas personas, es una de las señales físicas de que se está dejando atrás la niñez.



Tal vez recordemos que, cuando nos tocó vivir ese momento o si le tocó a gente conocida, nadie nos explicó demasiado. Nos hicimos muchas preguntas que ahí quedaron, sin respuestas. A quienes menstruaban o estaban por menstruar les tocaba buscar esas respuestas “entre mujeres” porque en esa época las personas adultas no siempre explicaban estas cuestiones. Y el resto, que también sentía curiosidad por entender qué era lo que pasaba, no tenía otra alternativa que callar o conversar entre sí.

Como no queremos que en nuestras familias pase lo mismo, tenemos que encontrar la mejor manera de hablar del tema. Es cuestión de informarse y hablar con claridad.

Como muchos de los otros cambios que se dan en la pubertad, es posible que la menstruación provoque algo de confusión. A veces puede pasar que realicemos prácticas asociadas a este momento de transición, como suele ocurrir en muchas comunidades de pueblos originarios. Hay quienes desean tener su primera menstruación porque sienten que están creciendo y eso da alegría. En cambio, hay quienes sienten temor o ansiedad. Por eso, es necesario conversar antes de que llegue ese momento, pues pueden aparecer intereses y decisiones propias que hay que tener en cuenta.

Para empezar: ¿cómo les explicamos qué es la menstruación? Podemos decirles que la menstruación es la pérdida de sangre por la vagina, que se repite todos los meses.

Es muy importante aclararles que no es una herida ni una enfermedad, que es algo común y parte del crecimiento, y que le ocurre a todas las personas con útero. La primera menstruación se da entre los 11 y los 15 años (aunque también puede aparecer antes, muchas personas menstrúan por primera vez a los 9 años). Se deja de tenerla alrededor de los 50 años, aunque esto puede cambiar de una persona a otra. En esta etapa de la vida adulta, el cese definitivo de la menstruación se llama menopausia, pero esto no significa que la sexualidad de una persona se termine.

¿Por qué menstruamos? Ese sangrado se produce cuando el óvulo que no ha sido fertilizado por un espermatozoide se desprende y, entonces, junto con sangre y otros tejidos, es eliminado.

cambios físicos y emocionales

Cuando están menstruando



No hay por qué dejar de bañarse o de lavarse la cabeza; tampoco evitar la actividad física o quedarse sin salir. Antes se creía que esto podía causar problemas, pero ahora se sabe que no es así. También es importante saber que durante la menstruación se pueden mantener relaciones sexuales y, por esto, existe la posibilidad de embarazo.



La menstruación dura entre 3 y 7 días y la cantidad de sangre puede variar mucho de una persona a otra. Es útil también que sepan que unos meses antes de tener el primer período, pueden notar una cantidad mayor de flujo vaginal transparente. Esto es común y no es para preocuparse, salvo que tenga un olor fuerte o cause picazón.

Durante la menstruación, o en los días anteriores, se pueden sentir cambios físicos y emocionales. Los dolores menstruales son bastante comunes y es probable que las personas se depriman, se irriten con facilidad o estén más sensibles. No debemos preocuparnos pues es natural. Además, es bueno que seamos pacientes con quienes recién comienzan a menstruar y están acostumbrándose a ese nuevo estado.

Pueblos indígenas y menstruación

En la actualidad existen más de treinta pueblos indígenas reconocidos en el país. Muchos de ellos consideran que la primera menstruación conlleva significados particulares según cada pueblo y prácticas diversas asociadas a ella.

Estas prácticas expresan el modo en que es pensada la persona en momentos específicos de transformación de su cuerpo. Tener espacios para hablar de estas cosas entre personas adultas y jóvenes permite valorar las distintas formas de

entender la menstruación y sus prácticas, y esto fortalece las identidades y los conocimientos de los pueblos originarios.

Por último, una aclaración importante para compartir en familia: aunque la primera menstruación es señal de que el cuerpo se está preparando para tener bebés, eso no quiere decir que "ya" sea momento de un embarazo. En la pubertad, tanto el cuerpo (por ejemplo, los senos, el útero y los huesos) como las emociones, están aún en proceso de crecimiento y desarrollo. Por esta razón, los embarazos que se produzcan en esta etapa ponen en riesgo gravemente la salud psíquica, emocional y física de niñas y adolescentes.

la también

las chicas

La masturbación

Durante la infancia vamos viendo cómo los cuerpos, las emociones, los gustos van cambiando. Nos damos cuenta de que a veces tardan demasiado en bañarse y no salen mucho de su habitación; también es posible que note mos que hay unas manchas en sus sábanas. Estos hechos, que forman parte del desarrollo sexual esperable en este momento de sus vidas, pueden darnos la oportunidad para charlar sobre los cambios en su personalidad, en sus intereses y en sus comportamientos. Esta etapa a la que llamamos pubertad es importante porque comienzan a sentir su cuerpo de manera distinta y los genitales son, más que antes, una fuente importante de sensaciones placenteras. Sin embargo, tocarse las partes íntimas no es algo que empieze en la adolescencia.

Desde los primeros meses de vida, las personas tocan distintas partes de su cuerpo para explorarlo y para obtener placer. Luego, cuando van creciendo, también juegan y se tocan sus partes íntimas. Pero durante la pubertad se presentan con más fuerza la curiosidad, la necesidad de experimentar sensaciones físicas placenteras y el deseo sexual. En esta etapa, la masturbación cumple un papel importante en el desarrollo sexual: es un signo de que la infancia va quedando atrás. Nada de esto debe preocuparnos. La masturbación es un acto íntimo, es una de las formas que tenemos las personas de conocernos y darnos placer.

Sobre la masturbación se dicen muchas cosas: "te pueden crecer pelos en las manos", "te volvés loco", "te pone débil, quita energía", "masturbarse es cosa de varones", entre otras. Ninguna es cierta. Por ello, sobre estas ideas equivocadas es importante conversar en casa, para que tengan la información correcta.

Para tener en cuenta

Muchas familias retamos a niños y niñas cuando descubrimos que exploran sus genitales, porque eso fue lo que nos enseñaron. De esta manera, sin darnos cuenta, transmitimos que el placer es algo malo, impuro y peligroso, cuando en realidad es parte de nuestra intimidad y un aspecto más de nuestra sexualidad.

sensaciones
placenteras



Las relaciones sexuales

¿Quién no se preguntó en la infancia sobre cuestiones relacionadas con la sexualidad? Probablemente tuvimos que averiguar por nuestra cuenta qué era eso de “tener relaciones” porque, en casa, de “esas cosas” no se hablaba. Hoy la infancia está expuesta a imágenes en televisión, en revistas y en Internet que no siempre son adecuadas a su edad y necesitan sacarse las dudas de buena fuente: es lo mejor y más conveniente. Por eso, aunque nos cueste, es importante encarar estos temas difíciles en familia.

Entonces... ¿cómo les explicamos qué son las relaciones sexuales? Por ejemplo, les podemos decir que la relación sexual es un encuentro íntimo, corporal y emocional entre personas que se atraen. Pero es importante explicar que la mayoría de las personas no sólo tienen relaciones sexuales cuando quieren ser padres o madres, sino porque lo desean y encuentran placer en ese encuentro.

Cuando no hay intención de un embarazo, se usan métodos anticonceptivos. Entre los más conocidos, están las pastillas anticonceptivas, el preservativo peneano y el preservativo para personas con vulva. El preservativo es el único método que, además de evitar los embarazos, previene el VIH-sida y otras infecciones de transmisión sexual.

Es un derecho de cada persona decidir cuándo iniciar sus relaciones sexuales; es una decisión muy personal. Siempre, como integrantes de sus familias, podemos aconsejarles que, llegado ese momento, elijan con responsabilidad cuándo y con quién tener relaciones sexuales. Es importante que respeten sus propios tiempos y los de las otras personas y no tomen en cuenta las presiones que a veces vienen de la pareja o de las amistades. Nadie debe obligar a nadie. Aunque sabemos que, en la realidad, existen presiones relacionadas con los mandatos de género que recaen tanto en las mujeres como en los varones, de distintas maneras. Estas presiones, muchas veces se concretan en prácticas que pueden poner en riesgo su salud, como los consumos problemáticos. Pero también, pueden incidir en la libertad de elección, en la salud y en distintas formas de ejercer violencia fundamentalmente hacia las mujeres y diversidades. Por esto, y como en tantos otros momentos en sus vidas, es importante que las adolescencias sepan que pueden contar con su familia, si nos necesitan.

LA ESCUELA ENSEÑA

- Los cambios biológicos, sociales, psicológicos y afectivos en la pubertad y la adolescencia.
- La sexualidad relacionada con el amor, los valores y las creencias.
- El cuidado mutuo en las relaciones afectivas.
- A decir "no" frente a las presiones de amistades y de la pareja.
- A reconocer y evitar prejuicios hacia algunas personas o grupos.
- A no discriminar.
- A respetar las diferencias.
- A aceptar y valorar sus cuerpos tal como son.
- La reproducción humana, embarazo, parto, puerperio, maternidad y paternidad.
- El derecho a la salud sexual y reproductiva.
- La identificación de estereotipos vinculados a la construcción de la masculinidad y femineidad.
- La reflexión sobre ideas y mensajes transmitidos por los medios de comunicación sobre la imagen corporal y los estereotipos.



libertad
de elegir

Cuanto más sepamos, mejor

El embarazo en la adolescencia

Cuando empiezan los noviazgos entre adolescentes, también empiezan las preocupaciones en las familias: ¿tendrán relaciones?, ¿sabrán cómo cuidarse? No hablamos de esto con mucha frecuencia.

¿Por qué a veces nos intranquiliza tanto la posibilidad de un embarazo? Hay muchas razones: queremos que disfruten la juventud, que puedan estudiar, trabajar, elegir con tranquilidad el camino... y ser padres o madres adolescentes no es algo fácil de llevar. Tal vez lo sabemos por experiencia propia o por lo que le pasó a gente cercana.



Sabemos que es difícil asumir con responsabilidad la crianza siendo adolescentes. La llegada de una beba o un bebé transforma las vidas de adolescentes que, en su gran mayoría, todavía están en la escuela secundaria, y en algunos casos, deben abandonar sus estudios o tienen problemas para conseguir trabajo. Por eso, es bueno hablar en familia sobre estos temas. Si nunca lo hicimos, no nos desanimemos: siempre es buen momento para empezar. Es importante saber que la mayoría de las y los adolescentes que hoy son madres y padres no tenían la intención del embarazo. Muchas/os de ellas/os no tuvieron acceso a información adecuada o a métodos de cuidado. Y también continuaron sus embarazos debido a la presión social, o a la falta de replanteos acerca de si verdaderamente querían eso para sus vidas.

Además, de acuerdo a nuestras leyes, cuando se trata de personas menores de 13 años, los embarazos se consideran resultado de situaciones de abuso o violencia sexual. En estos casos, continuar el embarazo como única opción se llama "embarazo forzado", dado que atenta gravemente contra la salud física y emocional de las niñas. Por esto, la violación o el abuso sexual son una causa suficiente para solicitar la interrupción legal del embarazo (ILE) según lo establece la ley (artículo 86 del Código Penal).

En nuestra sociedad, suele suceder que varones y mujeres no viven el embarazo de la misma forma. En términos muy generales, es habitual, que sean ellas quienes asumen la mayor parte de las tareas durante esta etapa, el nacimiento y la crianza. Muchas veces pasa que la distribución de tareas resulta injusta, pero se replica en todas las esferas de interacción social. Por eso es importante que los cuidados sean compartidos, es decir, que exista responsabilidad en las tareas domésticas y de cuidado, distribuir de esta manera el trabajo de forma más equitativa entre quienes componen el hogar, sin importar su identidad de género.

Algunas ideas erróneas sobre la sexualidad

Aunque podemos pensar que ahora las adolescencias cuentan con más acceso a información disponible, muchas veces esa información que manejan no es del todo cierta, o está mediada por ideas en las que subyacen desigualdades de género. Por ejemplo:

- Muchas personas creen que en la primera relación sexual no se puede producir un embarazo. Esto no es cierto: la probabilidad es la misma que en el resto de las ocasiones.
- Otras personas dicen que, cuando se está menstruando, es imposible quedar embarazada. Tampoco es correcto. Puede haber ovulaciones en cualquier día del ciclo, incluso durante la menstruación.
- Mucha gente piensa que tampoco hay posibilidad de embarazo o de infecciones de transmisión sexual si se eyacula afuera de la vagina. También es erróneo porque, antes de la eyaculación, sale por el pene un líquido lubricante que facilita la penetración y puede tener espermatozoides.
- También se cree que, después del acto sexual, con un lavado vaginal se elimina toda posibilidad de que los espermatozoides lleguen hasta el óvulo, pero esto tampoco es cierto.
- Hay parejas que piensan que si la penetración no es muy profunda, no hay embarazo. Eso es falso. Incluso, puede haber embarazo sin penetración: si se eyacula en la vulva, algún espermatozoide puede entrar en la vagina. También en este caso existe la posibilidad de una infección de transmisión sexual.
- Hay quienes creen que los embarazos pueden ocurrir solo entre personas heterosexuales, lo cual es falso. Los embarazos también pueden ser resultado de relaciones sexuales entre personas con distintas identidades de género.

En el caso de estar embarazada, ser madre o padre, las escuelas deben ayudar a que puedan continuar y terminar sus estudios. Así lo indican la Ley N° 25.273, que crea un Sistema de Inasistencias Justificadas por Razones de Gravidez y la Ley N° 25.808 de Estudiantes Embarazadas y Progenitores.

- También algunas personas creen que los preservativos se rompen con frecuencia, pero esto no es así: es muy difícil que el preservativo se rompa. Si se rompe, en general es porque no se usó correctamente.
- Hay quienes creen que llevar preservativos o exigir a sus parejas que los usen, "habla mal" de quien lo hace, o es una forma de desconfiar de la pareja. Estas son ideas incorrectas, a veces vinculadas al machismo, que solo ponen en peligro el cuidado de las parejas.

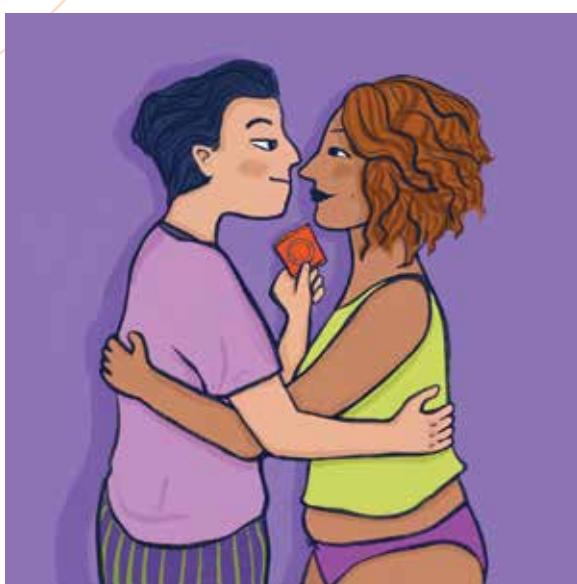
Estas y otras ideas erróneas pueden provocar consecuencias no deseadas. Por ello, es bueno reflexionar sobre aquello que creemos saber, ya que puede no ser siempre cierto o correcto.

Para cuidarse en las relaciones sexuales

Las familias a veces pensamos que, si hablamos de las formas de cuidarse, estamos "empujando" a que los chicos o las chicas, sea cual fuere su orientación sexual o identidad de género, tengan relaciones sexuales. Esto no es así. Informar es proteger, es enseñarles a cuidarse y a cuidar a los demás.

Niños, niñas y adolescentes son sujetos de derecho, y como tales, entre muchas otras cosas, debemos garantizarles el disfrute de su salud integral. Esto incluye brindarles respuestas e información precisa, confiable y actualizada sobre su salud sexual y reproductiva, que ayude al desarrollo progresivo de su autonomía. Además de esto, desde los 13 años de edad, chicos y chicas pueden concurrir a consultas médicas, recibir información y acceder a métodos anticonceptivos sin la compañía de una persona adulta. Por lo tanto, informar es proteger.

Los métodos anticonceptivos (MAC) sirven para evitar o reducir la posibilidad de un embarazo en una relación sexual. Entre ellos, los preservativos —el peneano y el que es para personas con vulva— son los únicos que además nos previenen de las infecciones de transmisión sexual (ITS). A veces, aunque los y las adolescentes conocen los métodos, creen que "no les va a pasar". Pero sí les puede pasar, por eso es importante insistir mucho en el cuidado y en que no sirve cuidarse un poco, o a veces, o sólo con las personas desconocidas.



Preservativo. Es el único método que, además de evitar el embarazo, también protege de las infecciones de transmisión sexual.

a las demás personas

cuidarse y cuidar



DIU. Se coloca dentro del útero.
Dura alrededor de 10 años.



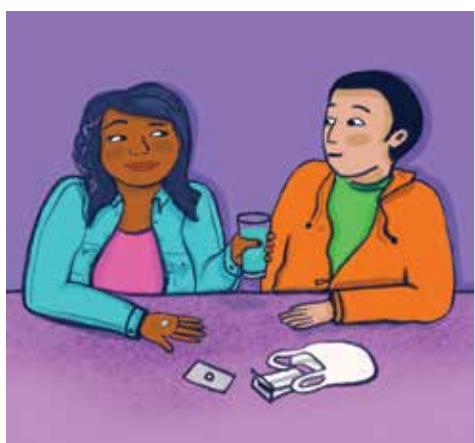
Pastillas. Se toman todos los días.



Inyecciones. Algunas se colocan una vez al mes; otras, cada 3 meses.



Implante. Es una varilla del tamaño de un fósforo que se coloca en el antebrazo.
Dura alrededor de 3 años.



Pastillas de emergencia. Cuanto antes se tomen las pastillas de emergencia o anticoncepción hormonal de emergencia (AHE), es mejor. Este método anticonceptivo es más seguro para evitar un embarazo si se usa dentro de las primeras 12 horas luego de la relación sexual sin protección. Se puede tomar hasta el día 5, pero su efectividad disminuye. La AHE retrasa la ovulación y espesa el moco del cuello del útero para impedir que el espermatozoide se encuentre con el óvulo y así evitar el embarazo. Si el embarazo ya se produjo, la AHE no afecta en nada al embrión, es decir, el embarazo puede continuar su desarrollo normal. Este es un mensaje claro para transmitirles.

En hospitales y centros de salud

- Para recibir información sobre métodos anticonceptivos, se pueden acercar a asesorías o consejerías que funcionan en los centros de salud, o llamar al 0800 222 3444. Por ejemplo, se pueden consultar los lugares donde se entregan anticonceptivos gratis. La llamada es confidencial.
- En las guardias se puede solicitar la anticoncepción hormonal de emergencia. Según el actual Código Civil y Comercial de nuestro país, las y los adolescentes a partir de los 13 años tienen derecho a recibir información y métodos anticonceptivos incluso si concurren solos y solas a los servicios de salud.
- En caso de interrupción del embarazo, es importante la concurrencia inmediata a un servicio de salud para evitar infecciones que pongan en riesgo la vida.
- Por Ley N° 25.673, los métodos anticonceptivos son gratuitos en hospitales, centros de salud, obras sociales y prepagas.

Para brindarles orientación, es indispensable que nos informemos bien sobre los métodos anticonceptivos. En el centro de salud más cercano o en la escuela podrán asesorarnos.

Las personas tienen derecho a elegir el método anticonceptivo según sus preferencias, costumbres y creencias. En muchas comunidades, algunos conocimientos ancestrales entran en tensión con el discurso médico. Es importante que podamos respetar esos conocimientos, pero también informar sobre las formas de prevención validadas por el Estado hasta este momento.

Algunos métodos actúan como “barrera” para que los espermatozoides no puedan llegar hasta el óvulo. Otros evitan la ovulación.

Es necesario saber que muchos de estos métodos no protegen de las ITS. Recordemos siempre que **los preservativos son el único método que, además de evitar el embarazo también protege del VIH y de otras ITS**: por eso, si es usado en forma correcta, es recomendable para toda la vida sexualmente activa de las personas, y no solamente de aquellas con capacidad de gestar. Siempre hay que conversar de estas cuestiones ya que el cuidado y la prevención son responsabilidad de todas las personas.

Por eso, además del método anticonceptivo que se elija, siempre hay que usar preservativo. A esto se lo llama “doble protección”.

El embarazo, la maternidad y la paternidad implican nuevas responsabilidades, que necesariamente modificarán sus vidas. Por ello necesitarán el apoyo de las familias para acompañarles en esta nueva etapa.

Y si las y los adolescentes se vuelven madres o padres, estas nuevas responsabilidades no tienen que hacerles abandonar sus sueños y proyectos. Aunque tengan que resignar algunas cosas, siguen necesitando divertirse, estar con sus amistades, estudiar y planificar su futuro. Las familias podemos ayudar y acompañar en esta nueva y compleja etapa.

¿Qué es la Interrupción Voluntaria del Embarazo?

En la Argentina, a partir de la Ley N° 27.610, se reconoce el derecho de las mujeres y personas con capacidad de gestar que tienen otras identidades de género, a decidir y acceder a la interrupción del embarazo dentro de las primeras 14 semanas de gestación. También pueden hacerlo después si el embarazo pone en riesgo la salud o la vida, o si es producto de un abuso sexual o violación.

En todas las situaciones, las personas embarazadas tienen el derecho a recibir asesoramiento completo, acompañamiento y atención por parte del sistema de salud. Esto significa que no se les deben pedir autorizaciones judiciales ni denuncias policiales que puedan retrasar innecesariamente la atención médica. Además, las personas víctimas de violencia sexual deben recibir a la mayor brevedad la asistencia adecuada para resguardar su salud física y psíquica. En todos los casos, deben recibir la información correcta y en un lenguaje comprensible, y la atención debe tener en cuenta el trato respetuoso, la confidencialidad y la privacidad.



Infecciones de transmisión sexual: hablemos sin miedo

Es común que nos genere miedo hablar de las infecciones de transmisión sexual (ITS) y del VIH-sida en la familia, porque no siempre sabemos qué decir cuando nos preguntan sobre este tema.

Sin embargo, es importante que la incomodidad o el temor no nos impidan hablar porque, como dijimos, las y los adolescentes y jóvenes tienen derecho a recibir información sobre las cuestiones que les preocupan. La escuela enseña y de esta forma ayuda a evacuar algunas dudas. Para ello, necesitamos contar con la información básica.

Existen virus, bacterias o parásitos que pueden pasar de una persona a otra en las relaciones sexuales y producir infecciones. Las ITS afectan a todas las personas independientemente de la orientación sexual o identidad de género. Desde el comienzo de la vida sexual podemos exponernos a estas infecciones. La mayoría de las ITS se previenen usando correctamente preservativos durante todas las relaciones sexuales, orales, anales y vaginales.

Las ITS más conocidas son:

- el VIH (que en algunos casos puede provocar sida),
- la sífilis,
- la gonorrea,
- la clamidía,
- el herpes,
- el VPH (virus de papiloma humano),
- la hepatitis B,
- la hepatitis C.

Algunas ITS también se previenen con vacunas. Por ejemplo, para el VPH y para la hepatitis B existen vacunas que deben recibirse a los 11 años de edad, y que al estar incluidas en el Calendario Nacional de Vacunación están disponibles en hospitales y centros de salud de manera gratuita. Otras, como el herpes simple y el VIH se pueden tratar, controlar y convertirse en infecciones crónicas.

Las ITS pueden no dar síntomas, sobre todo en las mujeres. Algunas veces sólo se detectan en el examen ginecológico, urológico, proctológico o con estudios de laboratorio. Cuando se manifiestan, pueden aparecer de diferentes formas. Por eso es importante consultar ante cualquier duda.

consultemos en los
centros de salud

No nos olvidemos del VIH

El VIH, o virus de inmunodeficiencia humana, se instala en el sistema inmunológico, que es el encargado de defender nuestro cuerpo. El VIH puede hacer que una persona desarrolle sida.



Se puede prevenir

no contagia

abrazar, besar, tomar mate

Desconocimiento y prejuicios

Como sucede con muchos prejuicios, quienes rechazan a las personas que viven con VIH o con sida lo hacen por desconocimiento, por miedo, por falta de información. Tenemos que saber que el VIH no se transmite por mantener relaciones de afecto (abrazos, besos) ni por tomar mate o intercambiar ropa. Tampoco hay riesgo si se comparten lugares, como el ámbito laboral o la escuela. Esto significa que las personas que viven con VIH pueden llevar una vida familiar y de trabajo como cualquier otra. Recordemos que el VIH no se transmite al jugar, compartir o estudiar con otras personas.

¿Qué significa VIH-sida?

La palabra sida proviene de una sigla que significa síndrome de inmunodeficiencia adquirida. “Inmunodeficiencia” quiere decir que tenemos bajas las defensas. Es decir que algunas personas que se han infectado con el VIH pueden, en algún momento, presentar distintas enfermedades debido a que sus defensas están muy disminuidas. Cuando el VIH hace que se presenten estas enfermedades, llamadas enfermedades oportunistas, se habla de sida.

Para referirnos a las personas infectadas con el VIH o que tienen sida, podemos simplemente usar la expresión “personas que viven con VIH” o “personas que viven con sida”.

El VIH se transmite únicamente por estas tres vías:

- Transmisión sexual: si se mantienen relaciones sexuales (vaginales, anales u orales) sin preservativo.
- Transmisión por vía sanguínea: al compartir instrumentos punzantes o cortantes (jeringas, agujas, maquinitas de afeitar, etc.)
- Transmisión perinatal o vertical: durante el embarazo, el parto o durante la lactancia materna. Por eso es importante saber si la persona gestante vive con VIH-sida, para cuidarlos a ella y a su bebé o bebé.

La única manera de saber si se está infectado/a con VIH es a través de un sencillo análisis de sangre que se puede realizar de manera gratuita y confidencial en cualquier hospital público del país.

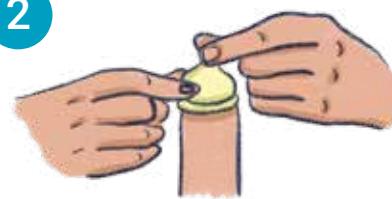
¿Se puede prevenir la infección del VIH?

Para evitar la transmisión a través de la vía sexual se debe usar correctamente preservativo en cualquier tipo de relación sexual (vaginal, anal u oral) desde su inicio.

1

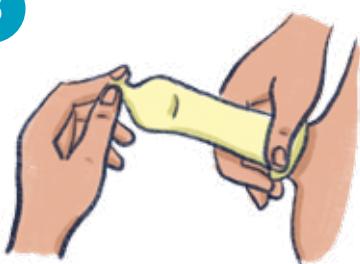


2



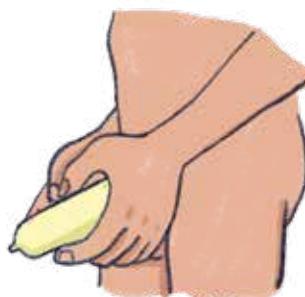
Controlá la fecha de vencimiento. Abrilo con cuidado de no romper el contenido. No uses los dientes ni tijeras. Los bordes dentados del envoltorio sirven para abrirlo con facilidad. No lo guardes en bolsillos ajustados, ya que el calor lo arruina.

3



Desenrollalo totalmente hasta la base.

4



Cuando termines, sacalo antes de perder la erección.

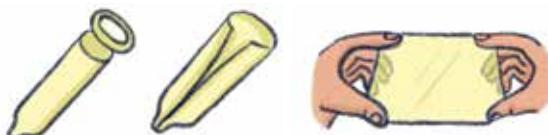
5



Hacele un nudito y tiralo a la basura. Se utiliza un preservativo para cada relación sexual.

Cómo se hace un campo de látex

Sirve para protegerse de infecciones durante el sexo oral. Se puede hacer cortando un preservativo o usando papel film de cocina.



Correctamente
usar

Los cuidados que necesitamos

Es muy importante tener siempre una actitud y comportamiento de cuidado de sí y de las demás personas, las conozcamos o no. El uso del preservativo en cualquier relación sexual es el único modo de cuidarse y cuidar a las otras personas. En una relación heterosexual, en general, las mujeres tienen mayor riesgo de infectarse que los varones. Por eso, es importante transmitir que el uso del preservativo es algo que se conversa en pareja, y que poder exigirlo a la hora de tener relaciones sexuales es parte de los acuerdos para cuidarse y cuidar a las y los demás.

Esto es muy importante, porque los mandatos y estereotipos de género que condicionan las prácticas sociales también lo hacen sobre las prácticas sexuales, promoviendo muchas veces conductas de riesgo.



Si sabemos de alguien que tuvo una relación sexual sin usar preservativos, y por esto cree que puede haberse expuesto a una infección por VIH, no hay que asustarse. Lo más conveniente es realizar una visita al/a la médico/a. A través de una charla, se nos informará qué tipos de pruebas hay que realizar y, eventualmente, qué tratamiento seguir. Así despejaremos dudas y preocupaciones innecesarias y tendremos más elementos para decidir sobre nuestra salud.

- Para evitar la transmisión por vía sanguínea no se deben compartir instrumentos que pinchen o corten (máquinas de afeitar, alicates, cepillos de dientes, etcétera). En el caso de los tatuajes, como en otros en los que se usen agujas, es importante asegurarnos de que se utilicen elementos descartables o llevar los propios.

- En el caso de un embarazo, para evitar la transmisión perinatal o vertical es fundamental que las parejas que viven con VIH inicien un tratamiento para que su bebé o beba nazca sin el virus. Es necesario que las personas embarazadas, a partir del primer trimestre, realicen los controles del embarazo. También se recomienda que las madres que viven con VIH no den el pecho. En su lugar, pueden usar leche maternizada que se entrega de manera gratuita en todos los hospitales públicos del país.

La única manera de saber si se está infectada/o con VIH es a través de un sencillo análisis de sangre que se puede realizar de manera gratuita y confidencial en cualquier hospital público del país. En todos los hospitales y centros de salud se pueden hacer consultas y retirar preservativos gratis. A partir de los 13 años, no hace falta ir con una persona mayor de edad. Si se trata de un niño/a o adolescente con discapacidad, debe haber consentimiento informado sobre las decisiones sobre su salud y derechos sexuales y/ o reproductivos. Esto es la manifestación libre e informada de su voluntad en ejercicio de su capacidad jurídica y en igualdad de condiciones con las demás personas. Para esto, es imprescindible que reciba y comprenda toda la información relacionada con su estado de salud y las alternativas disponibles, los riesgos y beneficios, así como el marco legal que la protege. Se deben utilizar sistemas de apoyo si así lo desean y ajustes razonables cuando sean necesarios. Quiere decir que debemos incorporar todas las estrategias, métodos o recursos posibles para que la persona pueda recibir la información pertinente y apropiada y que pueda hacer valer sus derechos.

LA ESCUELA ENSEÑA

- Las relaciones sexuales como vínculos de amor, placer y responsabilidad.
- El respeto por la diversidad y el rechazo de todas las formas de discriminación.
- Información científica sobre el embarazo y los métodos anticonceptivos.
- El cuidado de la salud y la prevención de infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH-sida.
- El uso de preservativo como único método para prevenir al mismo tiempo el embarazo, las ITS y el VIH-sida.
- La legislación sobre los derechos sexuales de la adolescencia y la información para garantizar esos derechos en los servicios de salud.
- La posibilidad de decir "no" frente a presiones de pares.



La igualdad de derechos

Hablemos de derechos

Desde el momento en que nacemos, la sociedad nos ubica en un género determinado. Nos identifica como varones o mujeres y espera que, por esto, tengamos diferentes comportamientos y formas de ser. Por ejemplo, cuando le decimos a una nena que no sea "machona" o a un nene que "llorar no es de hombres", pensamos que hay actividades o sentimientos exclusivos para nenas y para nenes. Estos son mandatos sociales, que aprendemos cuando vamos creciendo y nos enseñan cómo "debemos" ser.

El problema es que esos mandatos se convierten en pautas rígidas a seguir, nos limitan, nos dicen

cómo expresarnos, nos impiden hacer las cosas que nos gustan o tenemos derecho a hacer, sólo por el hecho de "ser exclusivas" de un género. ¿Qué pasa si una chica se muestra muy fuerte? ¿Y si un varón trabaja como docente de educación inicial? ¿Y si alguien siente atracción por una persona de su mismo sexo?

Hay personas a las que les cuesta entender estas cosas y "estas cosas no les entran en la cabeza", piensan que nada de eso está bien. Pero es todo lo contrario, lo que no está bien es que se exija a las personas ser de una única manera.

respetar las
diferencias



Sexo y género



Al nacer, a las personas se les asigna un sexo teniendo en cuenta, sobre todo, sus genitales externos. Y, de acuerdo con ello, se empieza a pensar en cómo se deben llamar, cómo se tienen que vestir, qué actividades pueden hacer o no... Todas esas características conforman lo que llamamos género.

La distinción entre sexo y género nos ayuda a comprender cómo las sociedades piensan los afectos, el deseo, los mandatos sobre el cuerpo, los roles que cumplen las personas. Y también, nos ayuda a entender cómo estas diferencias se fueron convirtiendo en desigualdades, mantenidas por prejuicios y estereotipos que consideran superior lo masculino por sobre lo femenino.

Cada persona tiene un modo particular y único de expresar su género y este debe ser respetado. Todas las personas tenemos el derecho a hacer, sentir y ser como queremos respetando a las demás personas.



Las desigualdades entre los géneros

¿Por qué, en general, las mujeres se hacen cargo de la mayoría de las tareas domésticas? ¿Por qué les resulta más difícil llegar a puestos importantes? ¿Por qué tienen que padecer el acoso callejero? ¿Por qué se hacen burlas a las personas trans? Estos son algunos ejemplos de cómo las diferencias que nos pauta la sociedad según el género, se pueden convertir en desigualdades.

La desigualdad puede definirse como el resultado de un ejercicio de poder sobre una persona por alguna diferencia —ya sea de género, de edad, étnica, nacional, etc.— que se define previamente como inferior.

Muchas de esas desigualdades son “invisibles”, se ven como algo común, que no se cuestiona, y están presentes en todos lados: la familia, el trabajo, la escuela, la calle, las organizaciones, la comunidad. Otras son más evidentes, más crudas, como la discriminación, la violencia o el abuso sexual.

Estas desigualdades afectan a las mujeres en general, y también a las personas que se encuentran dentro de la población LGTBI (lesbianas, gays, trans, bisexuales, intersex, entre otros).



Pero, no tenemos que entenderlo como algo personal o individual, sino como un tema social y cultural. Todas las personas somos parte de un sistema de relaciones de poder, que sostenemos sin darnos cuenta. Y no sólo los varones, las mujeres también reproducen esos mandatos. Por eso decimos que todas las personas sostenemos, de una manera u otra, ese sistema desigual. Nuestra sociedad reproduce representaciones patriarcales, que se traducen en desigualdad de derechos. Por esto, desde el Estado se debe continuar abonando el camino hacia la transformación cultural y hacia la ampliación de derechos para todas las personas.

Pero, ¿qué podemos hacer para superar la desigualdad? **La igualdad de géneros se consigue cuando todas las personas tienen la misma oportunidad de ser felices y de gozar de los mismos derechos** (a la educación, al empleo, a la salud, a la participación política). Por eso es importante luchar por la igualdad. Es decir, que se equilibren las desigualdades dando más posibilidades a las personas que menos tienen.

La diversidad sexual

Las personas tenemos diferentes identidades y distintas maneras de expresar el cariño y el deseo sexual. Por eso hablamos de "diversidad sexual".

A las personas nos suelen atraer afectivamente otras personas. Pero no siempre esa atracción se da de la misma manera. Por eso hablamos de **orientaciones sexuales**: podemos orientar nuestro deseo, por ejemplo, hacia personas de un género diferente (heterosexuales), hacia personas del mismo género (gays, lesbianas), hacia personas de ambos géneros (bisexuales).



¿Alguna vez nos preguntamos por qué una pareja de mujer y varón puede ir por la calle de la mano sin ser mirada o discriminada? Esta es una pregunta que no siempre nos hacemos porque gran parte de la sociedad piensa la sexualidad como si la heterosexualidad fuera la única manera posible de relacionarse. Pero esto no es así, todas las personas tenemos los mismos derechos, sin importar cómo vivamos la sexualidad.

Cuando hablamos de diversidad sexual también hablamos de **identidad de género**. Las personas podemos identificarnos con el género femenino o masculino que se corresponde —o no— con el sexo asignado al nacer (personas cis), con otro género (personas trans) o con ninguno (no binario). La identidad de género es una vivencia interna, muy profunda, que está relacionada con cómo nos percibimos y sentimos nuestro género.

Cada persona tiene un modo particular y único de expresar su género. La **expresión de género** tiene que ver con cómo la persona muestra su género en la forma de hablar, el modo de vestir, o en los cambios corporales.

La diversidad de las personas también incluye la **intersexualidad**. Las personas intersex son aquellas cuyos cuerpos (cromosomas, órganos reproductivos y/o genitales) no encajan dentro del molde "varón" o "mujer". Son aspectos

¡HAY DISTINTAS FORMAS DE VIVIR LA SEXUALIDAD!



Según la **Ley N° 26.743 de Identidad de Género**, "Se entiende por identidad de género a la vivencia interna e individual del género tal como cada persona la siente, la cual puede corresponder o no con el sexo asignado al momento del nacimiento, incluyendo la vivencia personal del cuerpo. Esto puede involucrar la modificación de la apariencia o la función corporal a través de medios farmacológicos, quirúrgicos o de otra índole, siempre que ello sea libremente escogido. También incluye otras expresiones de género, como la vestimenta, el modo de hablar y los modales".



biológicos del cuerpo, no tienen que ver con la identidad de género o la orientación sexual. Los cuerpos intersex son como son, y no deben ser intervenidos salvo expreso consentimiento de la persona.

En la actualidad podemos vivir nuestra orientación sexual, identidad y expresión de género con mayor libertad. Sin embargo, todavía muchas personas enfrentan situaciones de violencia, rechazo, o se les niega un trabajo o el ingreso a una escuela.

Hay jóvenes que viven con sufrimiento y humillación comentarios, chistes, insultos, y a veces hasta agresiones físicas. Esta violencia hace que vivan un aspecto importante de sus vidas en soledad y que no se animen a contar lo que sienten a sus amigas y amigos, docentes o familiares, por miedo al rechazo.

Entonces, ¿cómo podemos acompañar las familias? Si en nuestras familias hay personas lesbianas, gays, bisexuales, trans o intersex, es importante nuestro apoyo y compañía. Si enfrentamos nuestros propios miedos, inquietudes, dudas, podremos colaborar para que sean más libres y felices:

- Acompañando sus procesos y decisiones.
- Colaborando para que conozcan sus derechos.
- Albergando y evitando que tengan que alejarse de la familia.
- Demostrándoles nuestro amor y generando la confianza necesaria para que sepan que pueden contar con nuestro apoyo.

diferentes
identidades





Para la juventud también es importante que conozcan las leyes de nuestro país, que protegen los derechos de todas las personas, independientemente de su orientación sexual y su identidad de género.

El artículo 2 de la Ley N° 26.618 de Matrimonio Civil (conocida como la Ley de Matrimonio Igualitario) establece que “el matrimonio tendrá los mismos requisitos y efectos, con independencia de que los contrayentes sean del mismo o de diferente sexo”.

La Ley N° 26.743 reconoce el derecho a la identidad de género y establece, por ejemplo, que las personas pueden cambiar su nombre de pila y su imagen en el DNI.

Sexualidad y discapacidad

A veces nos cuesta aceptar que nuestros hijos e hijas con alguna discapacidad sienten emociones y deseos relacionados con la sexualidad, como todas las personas. Todavía hay gente que cree que no tienen sexualidad o que, a medida que crezcan, se les va a hacer difícil controlar sus “impulsos” sexuales. O sentimos que, por su discapacidad, cuando sean grandes no van a poder enamorarse o elegir qué tipo de familia quieren formar.

Nada de esto es cierto. Es importante tener siempre presente que:

- Todas las personas, con o sin discapacidad, tenemos sexualidad. Cada una la vive a su manera. La identidad de una persona no se resume en su discapacidad.
- Como en el resto de las personas, la actividad sexual ayuda a la maduración personal, a adaptarse mejor a la vida y a la comunicación con los demás.
- Las personas con discapacidad tienen derecho a recibir todos los contenidos de Educación Sexual Integral. Para esto debemos buscar y compartir con ellas materiales accesibles; por ejemplo: videos que incluyan Lengua de Señas Argentina; audiodescripciones y textos en Braille; o textos con lenguaje simple e ilustraciones, según las necesidades.

Tengamos en cuenta que las personas con discapacidad tienen diferentes orientaciones sexuales e identidades de género, como todas las personas. Entonces hay varias cosas que podemos hacer las familias para acompañarlas y ayudarlas a crecer felices, con confianza en ellas y en los demás. Por ejemplo:

- No reprimamos sus conductas sexuales, enseñemos que hay momentos y lugares para la intimidad.
- Démosles información necesaria sobre su cuerpo y respetemos lo que sienten para que así se conozcan mejor y puedan cuidarse.
- Dejemos que pregunten sobre el tema y digamos siempre la verdad.
- Nunca les demos una información engañosa, que les dé culpa o que tenga que ver con posibles castigos.



- Fomentemos su vida social. Para una sexualidad más plena es muy importante el vínculo con los demás. Por eso, es bueno estimularlas/os a que participen de diversas actividades: reuniones sociales, talleres y cursos, encuentros en espacios públicos del barrio o donde puedan encontrarse con otras personas de su edad. De este modo, van a conocer más gente con la que se relacionarán de diferentes maneras.
- Démosles explicaciones que puedan comprender, ni más ni menos de la que piden. En el caso de no saber qué contestar, podemos pedirles tiempo para pensar una respuesta según sus posibilidades y necesidades.
- Enseñémosles a decir "no" y a pedir ayuda cuando alguien les quiera hacer algo que les incomode, confunda o moleste. Muchos abusadores creen que las personas jóvenes con discapacidad están en situación de mayor indefensión.
- Ayudémosles a valorar lo que pueden hacer, a apreciarse y a ser cada día un poco más independientes.

Recordemos que siempre podemos consultar a docentes de la escuela para que nos ayuden a resolver algunas dudas sobre la sexualidad de nuestras hijas y nuestros hijos.

LA ESCUELA ENSEÑA

- El respeto por todas las personas, no importa cuál sea su orientación sexual o su identidad de género.
- La igualdad de derechos y el conocimiento de normas y leyes para garantizarlos.
- El derecho que tienen todas las personas, con o sin discapacidad, a vivir la sexualidad plenamente, sin discriminación ni violencia.



Desigualdad y violencia



El abuso sexual en la infancia y la adolescencia

Siempre es importante hablar sobre la sexualidad. Queremos que las infancias y adolescencias sean felices y que puedan vivir en armonía, conociendo su cuerpo, disfrutando de sus relaciones libremente, expresando sus afectos y ejerciendo sus derechos. Tenemos que actuar en todo momento para alejar la violencia de sus formas de vivir y sentir la sexualidad.

Hay problemas que nos duelen y que causan enojo de solo pensarlos, sobre los que no podemos dejar de hablar. Por eso nos resulta difícil hablar de ellos. Uno de estos problemas es el abuso sexual. Los abusos sexuales pueden ser repetitivos, esporádicos u ocurrir una única vez, pero siempre es necesario atender a estas situaciones.

Cuando nos enteramos de un caso de abuso nos podemos sentir impotentes y sin saber bien qué hacer. Esta forma de violencia es mucho más frecuente de lo que imaginamos. Lo que sucede es que no siempre se habla de ella abiertamente. También puede suceder que pongamos en duda lo que nos cuentan niños, niñas o adolescentes. Por eso, es fundamental que podamos conversar del tema.

¿Qué es el abuso sexual?

Hablamos de abuso sexual cuando una persona adulta obtiene placer sexual de niños, niñas o adolescentes, mediante la coerción: esto quiere decir, mediante la violencia física, las amenazas, el abuso de su confianza o el engaño.

El abuso sexual en la infancia y adolescencia es ante todo una grave forma de vulneración a sus derechos consagrados en la legislación de nuestro país. Por esta razón, hablar sobre este tema es fundamental para que puedan conocer y apropiarse de sus derechos, como medida de prevención y autoprotección.

Las personas cometen abuso sexual cuando:

- Tocan las partes íntimas de niños, niñas y adolescentes por encima o por debajo de su ropa.
- Les piden a niños, niñas y adolescentes que les toquen sus partes íntimas o las de otras personas por encima o por debajo de su ropa.
- Les muestran fotos o videos pornográficos.
- Los y las usan para producir material pornográfico.
- Se frotan contra el cuerpo de niños, niñas y adolescentes.
- Los y las usan para excitarse y masturbarse.
- Les hacen presenciar escenas sexuales que no son adecuadas para su edad.
- Violantan los cuerpos de niños, niñas y/o adolescentes mediante penetración oral, vaginal o anal.

Para el Código Penal Argentino, **el abuso sexual en la infancia y adolescencia es un delito** y constituye una grave violación a sus derechos. Además, **el abuso sexual constituye un delito de acción pública**, es decir que cualquier persona que sepa sobre una situación de abuso puede denunciarlo llamando al 0800-222-1717.

Así mismo, quienes trabajan en establecimientos educativos y de salud, públicos o privados, tienen la obligación de denunciar ante el conocimiento de un hecho de abuso al sistema de justicia, el cual iniciará acciones penales.

Aprender a decir “no”

Las personas que abusan suelen ser del propio entorno familiar o de convivencia de niños, niñas y adolescentes, incluidos sus padres/madres, las parejas, los tíos/as, abuelos/as, hermanos/as mayores, primos/as, otros familiares o adultos a cargo de su cuidado, etc. Pero también pueden ser personas ajenas al entorno familiar, o personas extrañas y desconocidas.

Tenemos la obligación de enseñarles a niños y niñas que algunas personas pueden pedirles cosas que están mal o que les hacen daño. Y que si esto sucede, es necesario que hablen de lo que les está pasando con una persona adulta en quien confíen. Es muy importante que les enseñemos a identificar estas situaciones, a animarse a decir “no” frente a situaciones que les incomodan o confunden, y sobre todo, a poder contar lo que les pasa para ayudarlas y ayudarlos. Las chicas y los chicos tienen que aprender a pedir ayuda si los hacen sentir mal o los confunden, y saber que pueden hablar de las cosas que les pasan, sin sentir culpa ni miedo.

Para tener en cuenta

En ningún caso, un niño, niña o adolescente es culpable o puede provocar que una persona adulta cometa un abuso sexual. Cuando niños, niñas y adolescentes nos cuentan sobre situaciones de abuso o maltrato, debemos creerles, aunque esto nos duela y nos lleve a enfrentarnos con alguna persona de nuestra propia familia.

Mucha gente que abusa de menores chantajea y amenaza a sus víctimas para que “guarden el secreto”. Pueden decirles, por ejemplo: “si no contás lo que te hago te voy a dar un regalo”, o “si lo contás, le voy a pegar a tu mamá”, o “si lo contás, nadie te va a creer”. **Por todo esto, debemos ayudar a que puedan diferenciar los secretos que sí deben guardar de aquellos que no.** Tienen que saber que si un secreto trae malestar, angustia, dolor es importante que puedan contarlo, compartirlo, buscar contención, ayuda.

aprender a
pedir ayuda

Debemos decirles claramente: "Si alguien quiere ver o tocar tus partes íntimas, tenés que decir 'no', estás en todo tu derecho; y me lo tenés que contar lo más rápido que puedas, a mí o a alguien de confianza, como a tu maestro o maestra".

saber que pueden hablar

Las personas que convivimos con niños y niñas debemos estar atentas cuando hacen cosas que nos llaman la atención o tienen cambios de humor. Si están en silencio o hablan menos que de costumbre, con más ansiedad, excitación o ganas de pelear, si se lastiman, se introducen cosas en el cuerpo generándose dolor, sin perder tiempo, debemos conversar con ellos y ellas sobre aquello que les puede estar pasando. No siempre estamos ante un caso de abuso o maltrato, pero es conveniente que siempre que veamos algo que nos llama la atención, sin alarmar o asustar, nos acerquemos a preguntarles y escuchemos para poder ayudarles.

Aunque el abuso sexual es más común que suceda en la infancia, también puede ocurrir o continuar en la adolescencia. Por ello, aunque crezcan, es importante estar siempre alerta, estar cerca. Para que crezcan con confianza y seguridad es importante que les enseñemos a conocer, querer y cuidar su propio cuerpo y también a respetar el cuerpo, el deseo y las emociones de las demás personas.



no permitir
malos tratos

Violencia en las relaciones sexo-afectivas

Un día una burla, otro día un insulto, un empujón, después una cachetada... Las situaciones de violencia en las parejas muchas veces empiezan durante la adolescencia. No hay que quitarle importancia a estas cosas cuando pasan. Es preciso enseñar desde la infancia que no deben permitir malos tratos, ni ejercer violencia en sus relaciones.

No hace falta esperar a que estén viviendo una relación afectiva para empezar a conversar sobre las relaciones de pareja y las formas de estar alerta a posibles manifestaciones de violencia y malos tratos:

"No sé por qué Juanjo se enoja y me grita cuando no está de acuerdo con lo que digo... Me asusta."

Es importante enseñarles a reconocer cuándo hay situaciones de violencia para poder poner un freno a estas actitudes: se puede tratar de comentarios degradantes, de avanzar sobre el cuerpo de la pareja sin su consentimiento, u otras formas de control y dominación. Estos comportamientos constituyen formas de ejercer el poder y desvalorizar particularmente a las mujeres, y en la sociedad se las llama "machismo".

El **machismo** puede ser definido como el conjunto de comportamientos, actitudes, discursos, costumbres que justifican la desvalorización de las mujeres, ya sean niñas, adolescentes o adultas. La violencia física es una de sus expresiones más extremas. Pero el machismo no sólo se expresa en conductas y actitudes extremas y visibles. También tiene expresiones que suelen ser más difíciles de identificar y que se conocen con la denominación de micromachismos, que son aquellas manifestaciones más sutiles, que suelen pasar inadvertidas.



"El me cela mucho, no quiere que salga en grupo si van amigos varones ni que hable por teléfono con ellos. Mi amiga Valeria me dice que no me preocupe, que los celos son una muestra de amor."

Las conductas violentas muchas veces se justifican diciendo que son "juegos" o "muestras de cariño" o que "ahora los noviazgos son así". Esto puede confundirnos, desorientarnos y no permitirnos ver la gravedad del problema. Al ser más o menos sutiles, muchas adolescentes pueden pasar por alto esos "micromachismos" pero es importante reconocer que ellos son una forma de ejercer el poder.

Asimismo, muchos varones pueden entender que estos micromachismos son parte de lo que se espera de ellos, para "ser hombres". Sin embargo, estas violencias tienen que ver con ideas aprendidas, que tienen graves costos también para ellos. Por eso, es importante alentarlos no sólo a no ejercer la violencia sino también a condenarla en todas sus formas, para no ser "cómplices" de aquella ejercida por otros varones de su grupo de pares o familias.

Cuando este tipo de agresiones u otras más evidentes se sostienen en el tiempo, es necesario alejarse de esos vínculos violentos. Es muy importante que podamos generar la contención y confianza necesaria para charlar sobre los vínculos afectivos con adolescentes, y que entiendan que las formas de violencia que muchas veces se presentan como "costumbre" o como hechos aislados, en realidad son situaciones que nos advierten sobre la existencia de un vínculo violento. Muchas de estas conductas provienen de los mandatos y estereotipos de género que sostienen relaciones de poder, y que impactan fundamentalmente en la salud y en la violencia hacia las mujeres y diversidades.

Debemos transmitir que los vínculos saludables se basan en la confianza, el respeto y el buen trato. Los celos en una pareja dañan y provocan violencia, porque buscan controlar la vida de la otra persona. Y esto no tiene nada que ver con demostrar amor. Por el contrario, son expresiones de un modelo de relacionarnos basado en una idea "romantizada" del amor, en el que la codependencia, la posesión y el control sobre la otra persona son algunas de sus características.

Este modelo subyace en distintas formas de violencia, y se encuentra presente también en muchas conductas de presión, por ejemplo, para mantener relaciones sexuales.

“Cuando se enoja, no puede parar: se pone cada vez más violento. Pero también es bueno a veces; cuando se le pasa me pide disculpas.”

Por eso las familias constituyen un lugar importante para poder reflexionar acerca de esto y apoyar las decisiones de adolescentes y jóvenes.

La Ley N° 26.485 de Protección Integral a las Mujeres entiende por violencia contra las mujeres toda conducta, acción u omisión, que, de manera directa o indirecta, tanto en el ámbito público como en el privado, basada en una relación desigual de poder, afecte su vida, libertad, dignidad, integridad física, psicológica, sexual, económica o patrimonial, como así también su seguridad personal. Quedan comprendidas también las conductas, acciones u omisiones perpetradas desde el Estado o por sus agentes. A su vez, se considera violencia indirecta toda conducta, acción u omisión, disposición, criterio o práctica discriminatoria que ponga a la mujer en desventaja con respecto al varón.

Esta Ley reconoce también tipos de violencia (psicológica, sexual, física, simbólica, económica y patrimonial) así como también modalidades de violencia (doméstica, institucional, mediática, laboral, obstétrica, contra la libertad reproductiva, y en el espacio público). Y es importante reconocer esto, porque las relaciones violentas pueden manifestarse de muy distintas maneras: aparecen en ellas diferentes tipos de violencia o son ejercidas en diferentes modalidades.

contención y confianza

charlar



sobre los vínculos

Las relaciones violentas pueden ser entendidas como un proceso de distintos niveles: empiezan de a poco, suelen empeorar y crecer en sus manifestaciones, aunque por momentos se atraviesen etapas más tranquilas de perdón y reconciliación. Tenemos que transmitir que no deben permitir nunca ni tampoco ejercer nunca el maltrato, y que el pedido de disculpas no sirve si el ciclo se repite. Muchos mandatos de género, asociados a la construcción de la masculinidad hegemónica, están fuertemente relacionados con conductas discriminadoras y violentas contra las mujeres y diversidades. A veces estas conductas forman parte incluso del mantenimiento de lazos de grupo. Por esto es importante desarmarlas y conversar en familia sobre las características que hacen a la construcción de la identidad durante la adolescencia.

A veces, estos ciclos de violencia terminan en lo que se llama "femicidio".



Casi todos los días
ocurre un femicidio en nuestro país

¿Qué es un femicidio?

Se refiere al asesinato de niñas, adolescentes y mujeres por su condición de género. Es un concepto que ayuda a desarmar la idea errónea de que la violencia basada en la desigualdad entre los géneros es un asunto personal o privado, y muestra su carácter profundamente social y político, resultado de las relaciones estructurales de poder, dominación y privilegio entre los varones y mujeres en la sociedad.

En el mismo sentido, también hablamos de “travesticidio” y “transfemicidio”, para visibilizar los casos en los que las víctimas son mujeres travestis y trans, dado que también son violentadas por su condición de género.

La línea telefónica nacional 144 está destinada a brindar información, orientación, asesoramiento y contención a las mujeres en situación de violencia de todo el país, los 365 días del año, las 24 horas del día, de manera gratuita y confidencial. Puede llamar la persona que sufre violencia, una amiga o un familiar.

Vivir sin violencia

Todas las personas tienen derecho a vivir sin violencia, cada ser humano vale por lo que es y nadie tiene derecho a maltratar, a agredir, a faltar el respeto ni a discriminar a otra persona.

Trata de personas con fines de explotación sexual

¿Cuántas veces vemos por televisión noticias sobre chicos o chicas que desaparecen de un día para el otro y cuyas familias no tienen idea de dónde pueden estar? Muchas de estas desapariciones son producto de engaños, amenazas o secuestros para alejar a las personas de su entorno y explotarlas sexualmente. A ese delito se lo llama **trata de personas con fines de explotación sexual**. En nuestro país, el mecanismo de captación más extendido es el engaño a través de ofertas laborales. Casi siempre, las víctimas son mujeres, personas trans, niñas, niños y adolescentes.

También es importante saber que, a veces, se superpone con otras formas de trata, como la trata con fines de explotación laboral, que se da cuando se obtiene ganancia a costas del trabajo de las personas en condiciones inhumanas.

¿Cómo consiguen las y los tratantes engañar a las personas para explotarlas? La mayoría de las veces, a través de ofertas laborales con información falsa sobre el tipo de trabajo, cómo se va a realizar, y cuánto se va a pagar. En el caso de la trata de personas con fines de explotación sexual muchas mujeres son engañadas mediante ofertas de trabajo relacionadas con tareas de cuidado de niños, niñas, ancianos o ancianas. También son habituales los ofrecimientos laborales para trabajar como meseras o empleadas en algún comercio. Otras veces, está la estrategia de “enamoramiento” (el tratante simula una relación sentimental con la persona). En otros casos, son aprovechadas situaciones de vulnerabilidad por las que atraviesan los y las jóvenes en sus hogares, para proponerles que lo abandonen. También puede ser que se ofrezca abiertamente ejercer la prostitución, pero que se las engañe en cuanto a las condiciones.

Estas son algunas de las situaciones donde pueden darse casos de trata:

- Ofertas de empleo que no detallan quién es el empleador, el nombre de la empresa, dónde será la entrevista ni hay datos explicitados.
- Ofertas de traslado a otra ciudad de manera “gratuita” a partir de una oferta laboral prometedora.
- Ante una situación de vulnerabilidad de una persona que se encuentra alejada de su hogar, aparece un “salvador” que promete solucionarle todos sus problemas.

tomar
precauciones

¿A dónde recurrir?



La explotación sexual no siempre implica trata de personas, también ocurre con la pornografía infantil o cuando se fuerza a alguien al matrimonio.

Para acudir, despejar dudas y hacer denuncias existe el **Programa Nacional de Rescate y Acompañamiento a Personas Damnificadas por el Delito de Trata de Personas** del Ministerio de Justicia y Derechos Humanos que funciona los 365 días del año, las 24 horas. Para realizar una denuncia la Oficina cuenta con la **Línea gratuita 145**, anónima y nacional, o los teléfonos de la oficina: (011) 5300-4014 y 5300-4042. También, se puede enviar un correo electrónico a oficinarescate@jus.gov.ar. El equipo está conformado por profesionales en psicología, trabajo social y abogacía que apoyan a las víctimas desde el rescate o su escape del lugar de explotación.

Es importante tomar conciencia de que este problema existe. Por eso, las familias debemos enseñar a chicos y chicas a tener algunas precauciones y estar alerta a las señales:

- Si ven un anuncio de trabajo que les parece muy bueno, antes de llamar por teléfono, averigüen si esa empresa existe (se puede buscar por Internet). Cuando llaman, tienen que preguntar nombres de las personas encargadas, lugar de la empresa y toda información que se les ocurra preguntar sobre el trabajo. Hay que dejar todo bien anotado para que la familia esté al tanto y también para poder averiguar más cosas (por ejemplo, si la oferta es para servicio doméstico en otra ciudad, preguntar por el apellido y teléfono de la gente de la casa y llamar para ver si de verdad existen).
- Sobre todo las adolescentes deben estar atentas cuando comienzan una relación sexo-afectiva, y todavía no conocen mucho a su pareja. A veces, los tratantes a través de la seducción y el engaño, les ofrecen irse a un lugar lejano a trabajar. Siempre hay que preguntar bien de qué se trata el trabajo y no aceptar ofertas que parecen ser muy buenas, sin averiguar antes todo lo que puedan.
- Nunca firmen algo si no saben leer o si no los acompaña alguien que los pueda ayudar a entender bien la oferta.
- Nunca entreguen el Documento Nacional de Identidad (DNI) o, si vienen de otro país, ningún otro documento que tengan.
- Cuando les ofrecen trabajos maravillosos por Internet, no tienen que mandar mucha información propia: hay que pedir datos previamente.
- Si sienten en algún momento que están en peligro, no duden en pedir ayuda a alguien de confianza o directamente a la policía. Lo mismo si les parece que algún amigo o amiga está en peligro. No es necesario esperar 48 horas para hacer la denuncia. Lo mejor es hacerla cuanto antes.

tomar
Conciencia

- Si nuestro hijo o nuestra hija no vuelve a casa y eso no es algo común, tenemos que llamar pronto a sus amistades del barrio o del colegio, a sus parejas (en el caso que tengan), a otros familiares, para preguntar si saben algo. Hay que hacerlo en el momento, no hay que dejar pasar los días.



Las personas adultas, ya seamos familiares, amistades o docentes, podemos ser de gran ayuda cuando ellas, ellos o sus amistades tienen dudas sobre estas cuestiones o sienten que están confundidos. Otro aspecto clave para trabajar este tema con las y los adolescentes es reflexionar sobre aquellas prácticas vinculadas a la construcción de la masculinidad, que implican ritos de iniciación o búsqueda de reconocimiento del grupo, a través del consumo de servicios sexuales. Es importante poder desnaturalizar este tipo de prácticas, que nada tienen que ver con “ser hombres”, y dialogar con chicos y chicas sobre los distintos mandatos de género que impiden sobre nuestros cuerpos conductas riesgosas para la salud sexual y reproductiva.

Por eso, recordemos que es importante la escucha con respeto y evitar que la primera respuesta sea un reto. Si somos intolerantes, podemos provocar que se alejen. En cambio, si escuchamos con paciencia, van a poder confiar en nosotros y así podremos brindarles la ayuda que necesiten.

Ante cualquier situación que genere dudas, la denuncia es fundamental. Incluso en los casos de desaparición, se puede hacer la denuncia de forma inmediata y en ningún caso se debe esperar que transcurran 48 horas desde la desaparición.

¿Qué es el *grooming*?

El *grooming* es el acoso y/o abuso sexual virtual de una persona adulta hacia un niño, niña o adolescente a través de Internet. Esta persona busca persuadir para crear una “amistad” y, de esta manera, lograr un acercamiento que le permita conseguir imágenes y/o videos con contenido sexual y/o erótico. También puede buscar un posible contacto físico para abusar sexualmente de la víctima.

Las personas adultas que realizan *grooming* suelen generar uno o varios perfiles falsos en una red social, sala de chat, etc., haciéndose pasar por un par de aquel o aquella que será su víctima. Comienza por pedir amistad o seguirla en alguna red social y establece algún tipo de contacto para poder trabajar en un vínculo de confianza con el niño, la niña o adolescente que acosará. Una vez que establece el contacto y que logra algún tipo de confianza, la persona adulta pide fotos o videos de índole sexual. Si obtiene el material puede ocurrir que desaparezca o que sume más pedidos, hasta lograr un encuentro personal con la amenaza de que si no lo hace puede hacer público el material enviado por el niño, la niña o adolescente.

Es muy importante que las familias conversen con niños, niñas y adolescentes sobre un uso cuidadoso de las redes sociales, y alerten sobre situaciones engañosas que pueden vulnerar sus derechos. Promover la educación en valores y en actitudes de respeto a la intimidad e integridad de las personas y el ejercicio de una sexualidad responsable constituyen modos de fortalecer la protección frente a este tipo de vulneraciones. Es importante enseñarles a detectar cuándo el intercambio con personas desconocidas puede exponerlas y exponerlos al *grooming*. En este sentido, no debemos desalentar sus interacciones virtuales, propias de las nuevas maneras de relacionarnos, sino ayudarlas y ayudarlos a construir estrategias de cuidado, y a reconocer conductas que pueden vulnerar sus derechos en espacios digitales.

En la Argentina, el *grooming* es un delito incluido en el código penal a través la **Ley N° 26.904** y hay que denunciarlo. El artículo 131 del Código Penal castiga con prisión de 6 meses a 4 años a quien, por medio de comunicaciones electrónicas, telecomunicaciones o cualquier otra tecnología de transmisión de datos, contacte a una persona menor de edad con el propósito de cometer cualquier delito contra su integridad sexual.

¿Qué es y cómo actúa el equipo Nin@s contra la explotación sexual y el *grooming*?

Este equipo está conformado por profesionales en psicología y trabajo social. Brinda asesoramiento y acompañamiento en la denuncia, las 24 horas, los 365 días del año, en todo el país a través de la **línea gratuita 137** o equiponinas@jus.gov.ar.

LA ESCUELA ENSEÑA

- Las normas y las leyes que defienden los derechos de todas las personas.
- A pedir ayuda a adultos de confianza cuando pasa algo que los daña a ellos o a los demás.
- A decir “no” cuando alguna interacción física incomoda, confunde o molesta.
- A no guardar secretos que los hacen sentir mal.
- La igualdad de derechos para varones y mujeres.
- A valorar la sexualidad, la afectividad, la pareja y el cuidado mutuo.
- A prevenir situaciones de violencia en los noviazgos.
- A reconocer situaciones de riesgo o de violencia sexual, como acoso sexual, abuso sexual, maltrato, explotación sexual y trata de personas.



NOTAS





Material de distribución gratuita. Prohibida su venta.

Educación Sexual Integral

CUANTO MÁS SEPAMOS, MEJOR.



Spotlight
Initiative

