

Cuadernillo educativo juvenil 2



NAVEGANDO LA
sexualidad
desde la igualdad:
conociendo nuestros
DERECHOS



Comunidad
de Madrid



SSF
Solidaridad Sin Fronteras
Bolivia



MSI
BOLIVIA

TU SALUD
TU ELECCIÓN
TU FUTURO

Créditos

Título del Cuadernillo:

*Cuadernillo educativo juvenil 2
Navegando la sexualidad desde la Igualdad:
Conociendo nuestros Derechos"*

Instituciones:

Este cuadernillo fue elaborado por **Solidaridad Sin Fronteras Bolivia (SSF Bolivia) y MSI Bolivia.**

Equipo de Trabajo:

Coordinación General:

Viviana Aguilar A. (SSF Bolivia)
Cristiam Espíndola Molina (MSI Bolivia)

Revisión Técnica:

Nadja Peña Ch.

Diseño Gráfico, Ilustración y Diagramación:

Walter Saavedra Arias

Primera Edición:

La Paz, Bolivia – Julio 2025

Derechos de Autor:

© Solidaridad sin Fronteras Bolivia, 2025
© MSI Bolivia, 2025

Todos los derechos reservados. Este material puede ser utilizado y reproducido con fines educativos, siempre que se cite la fuente y no se utilice con fines comerciales.

Solidaridad Sin Fronteras Bolivia

 Solidaridad Sin Fronteras – Bolivia

 ssf_bolivia

 www.ssf.org.es

 Solidaridad Sin Fronteras Bolivia

 Voces sin Fronteras

 ssfbolivia

 Solidaridad Sin Fronteras Bolivia

MSI Bolivia

 MSI Bolivia Marie Stopes

 msibolivia

 www.mariestopes.org.bo

 msibolivia

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Conociendo mi cuerpo: <i>mi territorio</i>	7
2. Anticonceptivos: <i>Cuidar y decidir con libertad</i>	20
3. Embarazo no intencional y la libertad de decidir <i>(Información basada en derechos)</i>	28
4. Tomar decisiones informadas: <i>Un paso hacia la autonomía</i>	39

Al final de cada capítulo encontrarás preguntas para ti, espacios para escribir y **retos personales** que te ayudarán a conocerte más.

Tip: Puedes usar lápiz o marcador para anotar tus ideas. ¡Este cuadernillo es tuyo!

Presentación

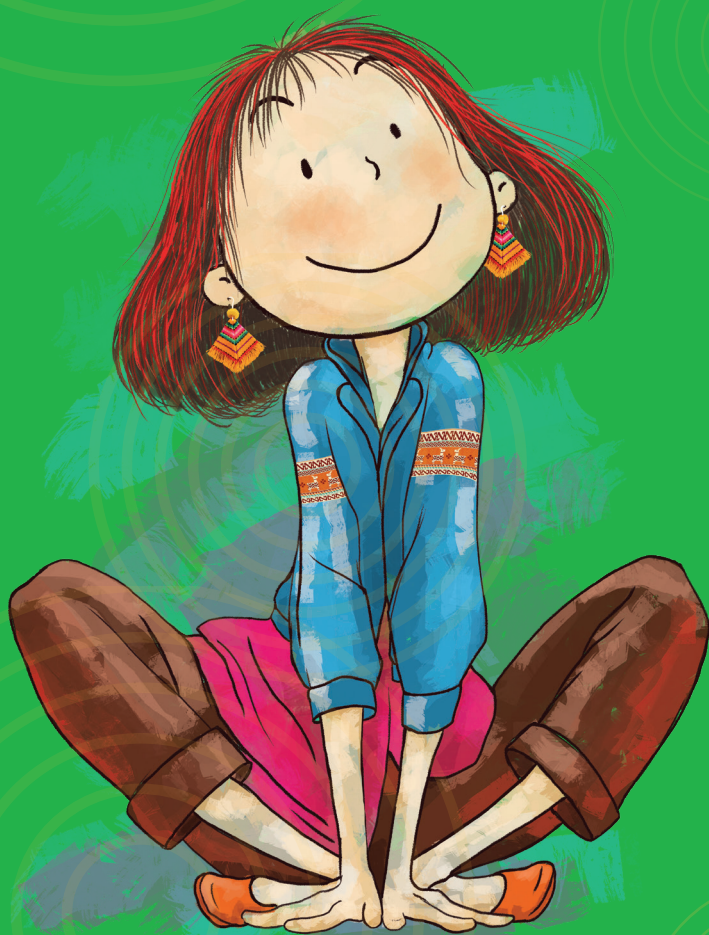
La sexualidad forma parte de nuestra vida desde que nacemos, pero muchas veces crecemos sin espacios seguros para hablar de ella con libertad, sin prejuicios ni culpas. Este cuadernillo nace con el deseo de cambiar eso.

Cuadernillo Educativo Juvenil 2 “Navegando la Sexualidad desde la Igualdad: Conociendo Nuestros Derechos” es una herramienta pensada especialmente para ti, que eres adolescente o joven y que estás construyendo tu propio camino con preguntas, decisiones y sueños. Aquí encontrarás información clara, confiable y cercana sobre temas importantes como tu cuerpo, tus emociones, los métodos anticonceptivos, el consentimiento, las relaciones sanas y mucho más.

Este material ha sido desarrollado por **Solidaridad Sin Fronteras Bolivia (SSF Bolivia) y MSI Bolivia**, como parte de nuestro compromiso con los derechos sexuales y derechos reproductivos de adolescentes y jóvenes en el país. Sabemos que tomar decisiones informadas sobre nuestra sexualidad es clave para vivir con autonomía, respeto y bienestar.

A través de actividades, preguntas reflexivas, frases clave y la voz de **Luzmi**, nuestra guía en este viaje, te invitamos a explorar tu sexualidad desde el conocimiento, el autocuidado y el empoderamiento.

Esperamos que este cuadernillo te acompañe, te inspire y te ayude a conocerte más, para que ejerzas tus derechos con libertad, responsabilidad y alegría.





CONOCIENDO MI CUERPO: mi territorio

¡Hola! Soy Luzmi y quiero invitarte a hablar de algo que a veces nos cuesta poner en palabras: nuestro cuerpo. Pero no solo como algo físico, sino como lo que realmente es: un espacio donde sentimos, decidimos, amamos, resistimos... nuestro primer territorio.

Antes de meternos de lleno en esta conversación sobre lo que significa decir "Mi cuerpo, mi territorio", hay una pregunta clave que debemos hacernos:



¿Qué es la autonomía corporal?

La autonomía corporal es tener **el poder y la capacidad de decidir sobre nuestro cuerpo y nuestro futuro**, sin presiones, sin miedos, y sobre todo, sin violencia.

¿A qué decisiones me refiero? A muchas:

- Decidir si quiero tener relaciones sexuales, cuándo o con quién.
- Decidir si quiero quedar embarazada, cuándo, con quién... o si no quiero.
- Poder ir al médico cuando lo necesite, sin tener que pedir permiso a nadie.



Luzmi te comparte algo:

"A veces parece que esas decisiones ya vienen con nosotras, como si fueran obvias. Pero no. A muchas chicas nos han hecho sentir que no tenemos derecho a decir que no, a preguntar, o a decidir. Y eso tiene consecuencias."

¿Y qué pasa cuando no nos dejan decidir?

Muchas personas —y especialmente las mujeres, adolescentes, jóvenes y niñas— todavía **sufrimos restricciones a nuestra autonomía corporal**. Y eso puede tener consecuencias graves: afecta nuestra salud, nuestra tranquilidad, nuestro bienestar... y nuestro futuro. Hay un derecho que va de la mano con la autonomía corporal: el derecho a la integridad corporal. Es decir, vivir sin que nadie nos toque, nos obligue o nos use sin nuestro consentimiento.

¿Cuándo se vulnera nuestra autonomía?

Cuando:

- Una pareja te prohíbe usar anticonceptivos.
- Te obligan a tener relaciones sexuales a cambio de comida, techo o afecto.
- Caminas por la calle con miedo solo por ser quién eres: lesbiana, trans, bisexual, no binarie.
- Si tienes una discapacidad y te niegan la posibilidad de vivir una sexualidad libre, segura y placentera.



Luzmi reflexiona:

"Lo más triste es que algunas de estas violencias sí están penadas por la ley, como la violación. Pero otras se mantienen por costumbre, por miedo, o porque muchas veces el machismo se disfraza de 'lo normal'."

Un poco de historia...

Durante siglos, **los cuerpos de las mujeres han sido controlados**. La sociedad, las instituciones, las leyes e incluso la religión nos han dicho cómo vernos, cómo vestarnos, qué sentir, cómo comportarnos... y cuándo ser madres.

La **autonomía corporal** quiere romper con todo eso. Nos da herramientas para decidir por nosotras mismas y nos empodera desde un enfoque **feminista**, que reconoce nuestro derecho a vivir y gozar nuestra sexualidad, a cuidar nuestra salud y a ejercer nuestros derechos.

¿Qué tiene que ver esto con la violencia de género?

Muchísimo.

La violencia basada en género —especialmente la violencia sexual— **limita nuestra capacidad de decidir**. La autonomía corporal no puede existir si no tenemos espacios seguros, si no podemos hablar libremente, si tenemos que pedir permiso para todo o si nos siguen juzgando por ser quienes somos.

Por eso, cuando hablamos de **autonomía**, también hablamos de **erradicar la violencia** y crear ambientes donde podamos vivir como cuerpos libres, no como cuerpos controlados.

Mi cuerpo como territorio

Ahora quiero que pienses en tu cuerpo como si fuera un lugar único, como tu propia casa o tu propio barrio. Un territorio que **te pertenece, que habitas, que cuidas y defiendes**.

Decir “*mi cuerpo, mi territorio*” es decir:

- Que no soy una cosa, soy una persona con agencia, que actúa, siente y decide.
- Que lo que me pasa no es solo mío: muchas lo vivimos, y juntas podemos cambiarlo.
- Que el cuerpo es un espacio donde se expresan desigualdades, pero también **resistencia y fuerza**.
- Que puedo aprender a cuidar mi cuerpo, no desde la culpa o el miedo, sino desde el amor y el respeto.
- Que defender mi cuerpo también es defender mi territorio físico: mi comunidad, mi barrio, mi cultura.

¿Qué significa esto en palabras más simples?

Implicación Agencia	Implicación Lo individual y lo colectivo se conectan	Implicación Relaciones de poder	Implicación Nuevas formas de cuidado	Implicación Conexión con el territorio físico
¿Qué quiere decir? No soy pasiva, no soy objeto: tengo poder para actuar.	¿Qué quiere decir? Lo que me pasa en el cuerpo también le pasa a otras, y eso nos une.	¿Qué quiere decir? Mi cuerpo puede ser un lugar donde se disputa el poder, donde me cuestionan, pero también donde resisto.	¿Qué quiere decir? Puedo aprender a habitar mi cuerpo con amor, no con vergüenza.	¿Qué quiere decir? Defender mi cuerpo también es luchar contra violencias en mi barrio, en la escuela, en el centro de salud o en la calle.



Luzmi te dice:

"Pensar en mi cuerpo como mi territorio me ayudó a entender que lo que siento importa. Que puedo decir sí, decir no, y que tengo derecho a cuidarme sin tener que justificarlo."

Pregunta para ti:

¿En qué momentos has sentido que tu cuerpo no te pertenece del todo? ¿Qué cambiarías para sentirte más libre, más segura o más escuchada?

Mi cuerpo, mi territorio... también es una declaración de poder

Cuando decimos "mi cuerpo, mi territorio", no es solo una frase bonita. Es un acto de reconocimiento, de resistencia y de fuerza. Es decir:

- Este cuerpo es mío.
- Me pertenece.
- Exijo respeto.
- Denuncio las violencias que ha vivido.
- Y empiezo a relacionarme con él desde otro lugar: desde el amor, el cuidado y la dignidad.

Luzmi te dice:

"Yo también crecí escuchando frases que me hacían sentir vergüenza o miedo de mi cuerpo. Pero poco a poco fui entendiendo que muchas de esas ideas no son mías. Me las enseñaron. Y también puedo desaprenderlas."



¿Qué pasa con las violencias que aprendimos?

Desde pequeñxs, muchxs de nosotrxs **aprendimos formas de violencia** sin darnos cuenta:

- Que callar es mejor que decir lo que sentimos.
- Que debemos agradar antes que cuidarnos.
- Que nuestro cuerpo debe cumplir expectativas ajenas.
- Que, si algo malo nos pasa, es culpa nuestra.

Esas violencias aprendidas, repetidas y normalizadas, hay que desaprenderlas.

¿Y cómo se desaprende algo así?

Con procesos que:

- Nos pongan al centro: lo que sentimos, lo que deseamos, lo que necesitamos.
- Nos permitan cuestionar los estereotipos, el machismo y el miedo.
- Nos enseñen a ver nuestro cuerpo como un espacio de libertad, no de culpa ni de castigo.
- Y que lo hagan en todos los espacios: en la escuela, en la casa, en la comunidad, en los centros de salud, en las leyes.



Luzmi te dice:

“Desaprender también es imaginar nuevas formas de vivir. Donde ya no tengamos que elegir entre cuidarnos y ser libres. Donde podamos relacionarnos con nuestro cuerpo sin miedo ni presión.”

Porque **desaprender también es sanar.**

Y al sanar, construimos estrategias nuevas. Caminos que **sí incluyan nuestras necesidades, nuestras voces y nuestras realidades**, especialmente si somos niñas, adolescentes o mujeres jóvenes.

Pregunta para ti:

¿Qué cosas aprendiste sobre tu cuerpo que hoy te gustaría desaprender? ¿Qué te gustaría que otras personas empiecen a ver con otros ojos?

¿Y si el embarazo llega sin haberlo decidido?



Luzmi te cuenta:

Hoy quiero hablarte de un tema que muchas veces se vive en silencio, con miedo o con culpa: el **embarazo no intencional**. También lo llaman embarazo no deseado o no planeado. Es cuando alguien queda embarazada sin haberlo decidido libremente.

Y no, no se trata de irresponsabilidad ni de castigo. Es algo mucho más complejo, que tiene que ver con **el cuerpo, el territorio y los derechos.**

¿Cómo afecta un embarazo no intencional?

Cuando pasa en la adolescencia o en la juventud, puede tener impactos muy fuertes, no solo en el cuerpo, sino también en el entorno, la salud mental, las oportunidades, e incluso en cómo una persona se ve a sí misma.

Impacto en el cuerpo:

- **Cambios físicos:** El cuerpo empieza a transformarse, con aumento de peso, cambios hormonales, y todo lo que implica prepararse para el parto.
- **Riesgos para la salud:** En adolescentes y jóvenes, estos embarazos pueden traer complicaciones como parto prematuro, bajo peso al nacer, infecciones, o incluso eclampsia, que puede poner en riesgo la vida.
- **Acceso limitado a salud:** Muchas veces, quienes viven un embarazo no intencional no pueden acceder fácilmente a servicios médicos, lo que agrava los riesgos tanto para la madre como para el bebé.
- **Salud mental:** Estrés, ansiedad, tristeza, miedo, depresión, baja autoestima... el impacto emocional puede ser tan fuerte como el físico, y se puede sentir durante y después del embarazo.

Impacto en el territorio o entorno:

- **En lo social y familiar:** Un embarazo no deseado puede cambiar las relaciones con la familia, los amigos, e incluso llevar al abandono escolar o al aislamiento social.
- **Oportunidades truncadas:** Puede interrumpir los estudios o impedir acceder a trabajos. Es decir, limitar los sueños y proyectos personales.
- **Desigualdad de género:** En muchos casos, las consecuencias del embarazo recaen completamente sobre la mujer o adolescente gestante, profundizando la desigualdad y cerrándole más caminos.
- **Impacto económico:** Criar un bebé cuesta, y no siempre hay apoyo. A veces, la persona queda sola y con muchas cargas que afectan su economía y la de su familia.

¿Y qué tiene que ver con el territorio?

Cuando hablamos del "territorio" no solo hablamos del barrio o la ciudad, sino de las **condiciones en las que vivimos**: si hay centros de salud, si podemos recibir educación sexual, si tenemos acceso a métodos anticonceptivos o si vivimos rodeadas de machismo.

Mira esto:

- **Acceso a servicios:** No es lo mismo vivir cerca de un centro de salud amigable, que estar en una zona donde ni siquiera hay información confiable.
- **Factores culturales y sociales:** Las creencias sobre "cómo debe ser una mujer" o "quién debe ser madre" muchas veces presionan más que acompañar.
- **Desigualdades territoriales:** Quienes viven en zonas alejadas, rurales o con menos recursos tienen muchas más dificultades para prevenir un embarazo no intencionado o recibir atención adecuada si este ocurre.



Luzmi analiza:

"Yo crecí en un barrio donde la mayoría de chicas que quedaban embarazadas dejaban el colegio. Muchas no sabían ni cómo se usaba un condón. Otras fueron juzgadas cuando pidieron ayuda. Me hizo pensar que el problema no era solo de ellas. Era del sistema que no les dio otra opción."

Entonces... ¿qué factores hacen que estos embarazos sucedan?

Muchos. Y la mayoría **no son culpa de la persona gestante**. Mira:

- Falta de educación integral en sexualidad (EIS)
- Servicios de salud sexual y salud reproductiva limitados o de baja calidad
- Métodos anticonceptivos que no se adaptan bien al cuerpo o a la realidad de cada persona
- Normas sociales que dicen que "una mujer buena debe ser madre"
- Violencia sexual, presión o manipulación emocional
- Maltrato o discriminación en centros de salud
- Pobreza, desigualdad económica y falta de oportunidades
- Machismo y discursos religiosos fundamentalistas que prohíben o censuran
- Inicio de relaciones sexuales sin acompañamiento ni información
- Desconocimiento o uso incorrecto de los anticonceptivos
- Falta de participación de los hombres en la anticoncepción

- Uniones tempranas o matrimonios forzados
- Consumo de alcohol u otras sustancias que impiden una decisión consciente
- Actividad sexual frecuente sin protección o con múltiples parejas

¿Y qué significa todo esto?

Que la **sociedad muchas veces presiona a las mujeres, adolescentes y niñas para que sean madres**, aunque no lo quieran o no estén listas.

Y si eso pasa, no es un fracaso personal. Es una **falta de autonomía** y de respeto a nuestros derechos.

Luzmi te dice:

"Nos hacen creer que todo es nuestra responsabilidad. Pero decidir libremente sobre nuestros cuerpos no es tan fácil cuando no hay acceso, información ni apoyo. Por eso necesitamos una sociedad que nos escuche, nos respete y nos acompañe."



Pregunta para ti:

¿Conoces a alguien que haya vivido un embarazo no intencionado? ¿Qué piensas que se podría haber hecho diferente si esa persona hubiera tenido más información, apoyo o libertad para decidir?

El derecho de decidir y la responsabilidad de actuar



Luzmi te cuenta:

¿Te has puesto a pensar lo que significa **poder decidir sobre tu cuerpo**?

Para mí, es una especie de declaración de paz. Como si dijera:

"Este cuerpo, que ha sido golpeado, juzgado, ignorado y silenciado... hoy se defiende."

Mi cuerpo, mi decisión

El **derecho de decidir** sobre nuestro cuerpo es mucho más que una idea. Es una **exigencia política, personal y social**. Es gritarle al mundo:

- "¡Basta de violencia!"
- "¡Basta de desigualdad y opresión!"

Es declarar que nuestro cuerpo-territorio ya no será usado como:

- Objeto para vender productos en la tele,
- Blanco de represión en protestas,
- Espacio de control del crimen o del miedo en nuestras casas,
- Cosa que puede ser tocada, usada o dominada en la calle, el transporte o la escuela.

Queremos una realidad distinta. Queremos que **el cuerpo como territorio sea sinónimo de libertad, amor y defensa de lo que es nuestro**.



Luzmi te dice:

"Yo no quiero vivir con miedo. Quiero decidir sobre mí. Quiero que me respeten. Y quiero que todas podamos decir lo mismo en voz alta."

Poder decidir es un derecho humano básico

No importa tu género, tu edad, tu barrio, tu cultura o tu historia. **Tienes derecho a decidir sobre tu cuerpo, tu salud y tu sexualidad.**

Sin miedo. Sin vergüenza. Sin violencia.

Pero la realidad no siempre lo permite. En muchas partes del mundo (incluida la nuestra) **se castiga a las personas solo por decidir sobre su cuerpo.**

- A una mujer no le dan anticonceptivos porque su marido no lo aprueba.
- A una adolescente le niegan un aborto, aunque su vida esté en peligro.
- A un hombre lo discriminan por ser gay.

Esto no puede seguir.

Poder decir también es poder poner fin al control, al estigma y a la criminalización de nuestras decisiones.

La responsabilidad de actuar

En esta sociedad, **los derechos más básicos de mujeres, adolescentes y niñas** siguen siendo ignorados.

Por eso, es urgente que quienes toman decisiones —autoridades, gobiernos, instituciones— hagan algo concreto:

- Que **garanticen educación integral en sexualidad**
- Que mejoren **el acceso a métodos anticonceptivos diversos y adecuados**.
- Que los servicios de salud **sean seguros, respetuosos, sin prejuicios**.
- Que se **empodere a las mujeres** para decidir sobre su cuerpo, la maternidad y su vida sin pedir permiso.

Pero todavía hay muchas barreras...

Y no son pequeñas.

Hay grupos poderosos, con dinero e influencia, que quieren **frenar nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos**. Desde lo más alto del poder se escucha:

- Que los **"derechos reproductivos" no existen**.
- Que la **igualdad de género es una moda "occidental"**.
- Que se quiere imponer la ideología de género para adoctrinar que va en contra de la familia natural y el mandato de Dios.
- Que los **derechos humanos no aplican para todxs**.

¡No! ¡Lo que está claro es que se está cuestionando nuestro derecho a expresarnos, a vivir nuestra sexualidad libremente y a decidir sobre nuestro cuerpo!



Luzmi reflexiona:

"Nos quieren silenciar. Pero si callamos, ellos ganan. Por eso, es momento de hacer ruido, de hablar, de exigir."

Romper el silencio también es un acto de poder

Cuando **alguien se atreve a decir “esto no está bien”**, está abriendo un camino. Cuando **denunciamos**, cuando **acompañamos**, cuando **alzamos la voz**, algo cambia.

Los que hoy nos quieren limitar van a tener que escuchar.

Y hasta que eso pase, **vamos a seguir exigiendo.**
Porque:

- **Los derechos sexuales y derechos reproductivos son derechos humanos.**
- **Nos pertenecen a todas las personas.**
- **No los pedimos, los ejercemos.**

La lucha por el derecho a decidir también es la lucha contra la violencia de género

Si queremos que nuestros cuerpos sean verdaderamente espacios de libertad, debemos defenderlos del machismo, del control y del miedo.
Eso significa:

- **Promover el respeto a la autonomía corporal.**
- Que cada persona pueda **decidir informada, libre y acompañadamente.**
- Que seamos escuchadas, sin prejuicios, sin burlas, sin silencios.

Pregunta para ti:

¿Cuándo sentiste que alguien quiso decidir por ti? ¿Qué cambiarías en tu entorno para que todas las personas puedan decidir sin miedo?

Actividad: Mi cuerpo, mi historia



Luzmi te propone:

“Ahora que hablamos tanto sobre la autonomía, sobre los cuerpos como territorios, sobre la historia que cada unx de nosotrxs carga... quiero invitarte a hacer algo muy especial: contar tu propia historia desde el cuerpo.”

¿En qué consiste?

1. Dibuja la silueta de tu cuerpo
2. Marca dentro de la silueta los lugares donde has sentido cosas importantes:
 - Donde sentiste fuerza o alegría.
 - Donde guardas miedos o tristezas.
 - Donde sentiste resistencia, enojo o poder.
3. Fuera de la silueta, escribe respuestas a estas frases:
 - "Mi cuerpo es un territorio porque..."
 - "Lo que aprendí sobre mi cuerpo fue..."
 - "Lo que quiero desaprender es..."
 - "Hoy decido cuidar mi cuerpo así..."



"Tu cuerpo es tu historia. Tu voz también vive ahí. Y aunque a veces nos hicieron sentir que no podíamos hablar de eso... hoy estamos cambiando eso juntxs."



2

ANTICONCEPTIVOS: Cuidar y decidir con libertad



Luzmi te cuenta:

¿Alguna vez te dijeron que el embarazo es solo "cosa de mujeres"?

¿O que los anticonceptivos son responsabilidad de las chicas nada más?

Bueno, hoy vamos a desarmar esa idea. Porque **cuidar nuestra salud sexual y salud reproductiva es tarea de todxs**. Sí, **hombres y mujeres** somos responsables por igual.

¿De dónde salen esas ideas que repiten que solo nosotras debemos cuidar?

Mucho tiene que ver con los roles de género, que no vienen con nosotrxs desde que nacemos. No están en nuestro ADN.

- Se aprenden.
- Se enseñan en casa, en la tele, en la iglesia, en los chistes, en la escuela.

Y muchas veces, esos roles nos limitan. Por ejemplo:

- Nos hacen creer que los hombres siempre deben "iniciar" o "mandar".
- Que las mujeres solo deben "cuidarse" y "obedecer".
- Que el sexo es para ellos, y la responsabilidad es para nosotras.



Luzmi reflexiona:

"A mí me decían que, si yo quedaba embarazada, era mi culpa. Pero a mi pareja nadie le decía nada. Y ahí me di cuenta de que hay algo que no está bien repartido..."

¿Qué pasa si no somos responsables en nuestra sexualidad?

Si no compartimos la responsabilidad, **aparecen riesgos**. Porque cuando alguien se desentiende del cuidado, el resultado puede ser:

- Embarazos no intencionados,
- Prácticas sexuales sin protección,
- Y relaciones donde una de las partes impone y la otra calla.

¿Y qué pasa con los varones?

El machismo también afecta a los hombres, aunque no se hable tanto de eso. Por ejemplo:

- Se les enseña a **no conectar con sus emociones**.
- A no hablar de cuidado ni ternura.
- A evitar comprometerse con la prevención del embarazo o el uso de anticonceptivos.
- A pensar que "el sexo es conquista", y que el afecto es debilidad.

Todo eso **crea una coraza emocional**. Y esa coraza impide que puedan vivir una sexualidad sana, consciente, respetuosa.



Luzmi te dice:

"Conozco chicos buenísimos que quieren ser diferentes, pero sienten que, si cuidan, preguntan o hablan de condones, se los van a burlar. Eso también es violencia."

Tiempo de cambiar

Necesitamos romper con esas ideas. Y para eso hay que:

- Construir relaciones **basadas en el respeto mutuo**,
- Practicar una sexualidad **libre pero también responsable**,
- Disfrutar sin poner en riesgo la salud, el cuerpo o el bienestar de nadie,
- Compartir el cuidado del cuerpo, del placer y de las decisiones.

Cuestionar lo aprendido es el primer paso

- Si queremos vivir una sexualidad saludable, igualitaria y sin miedo, tenemos que **cuestionar lo que nos enseñaron**.

Porque los derechos sexuales y derechos reproductivos son para todxs. Y ejercerlos con igualdad implica que los métodos anticonceptivos, el consentimiento y el respeto no sean solo “cosas de mujeres”.

Pregunta para ti:

¿Qué ideas te enseñaron sobre cómo “debe ser” una mujer o un hombre en lo sexual y lo afectivo?

¿Cuáles de esas ideas ya no van contigo?

¿Y qué cosas te gustaría que cambien en tu entorno para que el cuidado, el placer y las decisiones sean realmente compartidas?

Decidir prevenir el embarazo

Hablar de prevención no es solo usar condón o tomar pastillas.

Es hablar de **tomar decisiones con conciencia, responsabilidad y libertad**.

Es entender que vivir la sexualidad de forma sana, placentera y segura **también es un derecho**.

Antes de empezar o si ya empezaste...

Ya sea que **aún no hayas iniciado relaciones sexuales coitales** (es decir, penetración del pene en la vagina), o que **ya lo hayas hecho**, es importante que te preguntes:

- ¿Cómo me quiero cuidar?
- ¿Qué método anticonceptivo se adapta mejor a mí y a mi pareja?

Y para eso, lo ideal es **consultar a un/a profesional de salud**, para que puedas elegir el método más adecuado según:

- Tu edad,
- Tu estado de salud,
- Tus deseos y tu proyecto de vida.



Luzmi te dice:

"Una vez fui a una charla donde dijeron que los anticonceptivos solo eran responsabilidad de las mujeres. Pero no es así. ¡Cuidarse es cosa de dos!"

¿Y qué pasa con los chicos?

Aunque muchos métodos estén diseñados para ser usados por mujeres, **los varones también deben asumir su parte.**

Porque cada vez que hay una relación sexual, también hay:

- Posibilidad de un embarazo no intencionado.
- Riesgo de infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Necesidad de hablar, acordar, respetar.

Pregunta para ti:

¿Alguna vez hablaste con tu pareja o con alguien cercano sobre cómo quieren cuidarse juntos?

¿Qué cosas te ayudan a tomar decisiones responsables sobre tu sexualidad?

¿Y qué crees que te falta (información, apoyo, confianza, diálogo) para sentirte seguro al momento de prevenir un embarazo?

¿Qué son los métodos anticonceptivos?

Son herramientas que nos ayudan a **evitar embarazos no intencionados.**

Algunos los puede usar la mujer, otros el varón, y muchos se deciden **en pareja.**

Ojo: **solo el condón te protege contra ITS.**

Los métodos se dividen por **duración y forma de uso.** Veamos algunos:



a) Condón masculino

- ¿Qué es?

Una funda de látex o poliuretano que se coloca en el pene erecto **antes de la penetración**.

- ¿Cómo funciona?

Impide que los espermatozoides lleguen a la vagina, la boca o el ano.

- ¿Qué previene?

Embarazos y todas las ITS, incluido el VIH. Si se usa bien, es muy seguro.



b) Pastillas anticonceptivas

- ¿Qué son?

Comprimidos con hormonas que impiden la ovulación.

- ¿Cómo se toman?

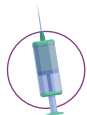
Caja de 28: se toman todos los días, las últimas 7 no tienen hormonas.

Caja de 21: se descansan 7 días y se empieza una nueva caja.

- ¿Cuándo funcionan?

Si se empieza el primer día de la menstruación, tienen efecto inmediato.

Se deben tomar todos los días a la misma hora.



c) Inyecciones anticonceptivas

- ¿Qué son?

Hormonas que se inyectan en la nalga. Pueden ser mensuales o trimestrales.

- Recomendación

Para adolescentes, **se sugiere la dosis mensual**. Son discretas y confiables.



d) Implante subdérmico

- ¿Qué es?

Una varilla flexible que se coloca bajo la piel del brazo.

- ¿Qué hace?

Libera hormonas que:

- Engrosan el moco del cuello uterino,
- Inhiben la ovulación.

- ¿Cuánto dura?
 - 3 años (una varilla) o
 - 5 años (dos varillas).
- ¿Efectos secundarios?

Puede haber sangrados irregulares o, en algunos casos, menstruación más regular y con menos dolor.



e) Dispositivo intrauterino (DIU) de cobre

- ¿Qué es?

Una pieza en forma de "T" recubierta de cobre que se coloca dentro del útero.
- ¿Qué hace?

Dificulta el paso de los espermatozoides y evita que lleguen al óvulo.
- ¿Cuánto dura?

Hasta 10 años. Existe la Mini T que tienen una duración de **5 años**.
Debe ser colocado por personal de salud y revisado en los primeros meses.



f) Pastilla de anticoncepción de emergencia (PAE)

- ¿Qué es?

Una pastilla que se usa **en emergencias**, como:

 - Relaciones sexuales sin protección,
 - Ruptura del condón,
 - Olvido de la pastilla diaria,
 - Relación sexual forzada.
- ¿Cuándo se toma?
 - Si es de una sola dosis: lo antes posible, dentro de las primeras 72 horas.
 - Si es de dos dosis: la primera lo antes posible y la segunda, 12 horas después.
- ¿Puede fallar?

Después del 4º o 5º día, **su efectividad baja mucho**.
- También puede causar náuseas, vómito o mareos.
- Si vomitas dentro de las dos horas de haberla tomado, tienes que volver a tomarla.

¿Sabías que...?

También se puede usar el **DIU como método de emergencia**, si se coloca **dentro de los 5 días** después de la relación sexual sin protección.

g) Doble protección

- ¿Qué es?

Usar dos métodos al mismo tiempo:

- Condón + otro método (pastilla, inyección, DIU, implante...)

- Así evitas:

- Embarazos no intencionados
- Y también ITS



Luzmi te recuerda:

"Prevenir no es desconfiar ni cortar el placer. Es cuidarse, es acordar, es elegir con libertad. Porque cuando decidís cómo protegerte, también estás decidiendo sobre tu vida."

Pregunta para ti:

¿Conocías todos estos métodos anticonceptivos?

¿Cuál sientes que se adapta más a tu cuerpo, a tu vida y a lo que necesitas hoy?

¿Alguna vez hablaste con alguien de confianza o con personal de salud para elegir un método que realmente te funcione a ti?

Actividad: "Mi kit de cuidado personal"



Luzmi te propone:

"Cuidarte no es solo elegir un método anticonceptivo. Cuidarte también es reconocer lo que necesitas, lo que te da confianza, lo que te hace sentir segurx. Por eso, hoy quiero que armes tu propio *kit de cuidado personal*."

¿En qué consiste?

Vas a crear una lista con los **5 elementos esenciales** que tendría tu "kit" ideal para vivir tu sexualidad de forma libre, segura y respetada.

En tu hoja, cuaderno o celular, completa esta lista:



Mi kit de cuidado personal incluye...

1. **Una herramienta que me dé información clara** (¿qué elegirías? un folleto, una app, una charla, una amiga que sabe, un profesional...)
2. **Algo que me ayude a protegerme físicamente** (¿un condón? ¿acceso a un centro de salud? ¿una mochila con pastilla de emergencia?)
3. **Una actitud que me fortalezca emocionalmente** (¿autoestima? ¿valor para decir no? ¿confianza en mi voz?)
4. **Un límite que quiero aprender a poner** (¿qué ya no quiero aceptar nunca más?)
5. **Un mensaje que quiero recordarme a mí mismx cuando dude** ("mi cuerpo, mi decisión", "yo valgo", "merezco placer sin miedo", etc.)

"A veces no tenemos todo lo que quisiéramos en nuestro kit. Pero hacer esta lista es un primer paso para pensar en lo que necesitamos. Y cuando lo tienes claro, es más fácil buscarlo y exigirlo."



3.

EMBARAZO NO INTENCIONAL Y LA LIBERTAD DE DECIDIR (Información basada en derechos)



Luzmi te cuenta:

¿Alguna vez pensaste en lo que realmente significa tener la **libertad de decidir sobre tu maternidad**?

No me refiero a si algún día *quisieras* tener hijos o no. Me refiero a que puedas **elegir con información, con acompañamiento y sin miedo**. Porque cuando se trata de embarazos no intencionales, hablamos de mucho más que biología: hablamos de **derechos, de proyectos de vida y de salud**.

¿Qué es un embarazo no intencional?

Es un embarazo que **no fue deseado ni planificado** por la mujer o la pareja.

Y puede pasar por distintas razones:

- Porque falló el método anticonceptivo,
- Porque no hubo acceso a información o a servicios de anticoncepción,
- O porque ocurrió una situación de **violencia sexual**.

No es algo que solo le pasa a "otras". Es una realidad que **afecta a millones de mujeres en el mundo**. Y no solo a su cuerpo, sino a su salud emocional, mental, y a su futuro.

Luzmi te dice:

"Muchas veces escuchamos que, si una mujer queda embarazada sin querer, es porque 'no se cuidó'. Pero pocas veces se habla de lo que no tuvo: información, apoyo, acceso a servicios o poder para decir no."



¿Y qué significa realmente la libertad de decidir?

Significa que las **mujeres tenemos derecho a:**

- Decidir si queremos ser madres o no.
- Posponer la maternidad, si así lo deseamos.
- Acceder a servicios de salud reproductiva sin juicios ni trabas.
- Tener toda la información necesaria para tomar **decisiones libres, informadas y responsables.**

Es, **decidir sobre nuestro cuerpo, sobre nuestro tiempo y sobre nuestro futuro.**

¿Cómo se conectan estos dos temas?

La conexión es clara:

- Si **no hay acceso** a salud sexual y salud reproductiva de calidad → hay más embarazos no deseados.
- Si **no hay educación sexual**, ni anticonceptivos accesibles → se repiten las mismas situaciones, sobre todo en las más jóvenes.
- Y cuando esos embarazos suceden, muchas veces **la decisión de continuar o no con ese embarazo no puede tomarse en libertad**, porque no hay opciones reales.

Pregunta para ti:

¿Alguna vez sentiste que no tenías todas las opciones sobre la mesa para tomar una decisión importante?

¿Conoces a alguien que haya vivido un embarazo no intencionado?

¿Qué crees que hubiera cambiado si esa persona (o tu) hubiera tenido más información, apoyo o libertad para decidir?

¿Qué pasa especialmente en Bolivia?

En nuestro país, más de **la mitad de los embarazos son no intencionales.**

Eso nos muestra una cosa clara: **Todavía hay mucho por hacer para que las mujeres podamos ejercer plenamente nuestra autonomía reproductiva.**

Y cuando hablamos de adolescentes y jóvenes, **el riesgo aumenta**, porque muchas veces no se nos toma en serio, no se nos escucha, o se nos niega la información.



Luzmi reflexiona:

La libertad de decidir no es que te digan qué hacer. Es que tengas el derecho a saber, a preguntar, a elegir... y que te respeten, decidas lo que decidas."

Entonces, ¿qué necesitamos?

- Que **la educación integral en sexualidad** llegue a todas las personas, en todos los niveles.
- Que los **servicios de salud sean accesibles, de calidad y sin prejuicios**.
- Que se reconozca que **la maternidad es una elección, no una imposición**.
- Y que las **decisiones de las mujeres sean escuchadas, respetadas y acompañadas**.

Pregunta para ti:

¿Sientes que podrías tomar una decisión sobre la maternidad con libertad si fuera necesario? ¿Qué cosas deberían cambiar para que eso sea posible en tu vida o en tu comunidad?

El derecho a decidir sobre la interrupción del embarazo

(Interrupción Legal del Embarazo – ILE)

Cuando una mujer enfrenta un embarazo que no puede, no quiere o no está en condiciones de continuar, es importante saber que **tiene derechos**.

Uno de esos derechos es la **Interrupción Legal del Embarazo**, también conocida como **ILE**. Es decir, la posibilidad de **detener un embarazo de forma segura, legal y con acompañamiento profesional**, siempre que se cumplan ciertas condiciones establecidas por la ley.

¿Qué es la ILE?

Es un derecho que tienen las mujeres para **interrumpir el embarazo cuando las medidas preventivas fallaron** y su situación entra dentro de lo que marca la ley. Y cuanto antes se lo haga, **más seguro será el procedimiento**.

Luzmi te dice:

"La ILE no es una salida fácil ni algo que se tome a la ligera. Es una decisión difícil, sí. Pero también es un derecho. Y nadie debería juzgar a una mujer por ejercerlo."



¿Qué dice la ley en Bolivia?

En 2014, una Sentencia del Tribunal Constitucional (la **SCP 0206/2014**) cambió una parte del Código Penal para proteger mejor los derechos de las mujeres.

¿Sabes qué logró esa sentencia?

- Eliminó el requisito de tener una orden judicial para poder acceder a un aborto legal. Ahora, con los documentos necesarios y tu consentimiento, puedes acceder directamente al servicio de salud.

¿Cuándo puedo acceder a una ILE según la ley?

Hay tres **causales** reconocidas por la ley boliviana:

1. Cuando el embarazo es producto de:

- Violación,
- Estupro (cuando una persona adulta tiene relaciones con una adolescente),
- Incesto (relación sexual entre familiares).

Requisitos:

- Copia de la denuncia (puede hacerse en la Fiscalía, la Policía/FELCV o una autoridad indígena originaria campesina, si no hay Fiscalía en la zona).
- Consentimiento informado de la mujer.

2. Cuando la vida o la salud de la mujer está en riesgo.

Requisitos:

- Informe médico que diga que continuar el embarazo puede ser peligroso.
- Consentimiento informado de la mujer.

3. Cuando hay malformación congénita incompatible con la vida del feto.

Requisitos:

- Es decir que es incompatible con la vida
- Consentimiento informado de la mujer.

¿Y cómo se realiza?

La ILE debe hacerse:

- De forma **voluntaria** (nunca obligada).
- Con el **consentimiento informado** de la mujer.
- En **condiciones médicas seguras**, con personal capacitado y tecnología adecuada.

El tipo de procedimiento dependerá de las **semanas de gestación**, que se calculan por:

- La fecha de tu última menstruación,
- Una ecografía (ultrasonido),
- O un examen médico.

¿Dónde puedo acceder a una ILE?

Puedes acudir a:

- **Centros de salud públicos o privados,**
- Siempre que cumplas con una de las tres causales mencionadas.

Importante: **Nadie puede exigirte requisitos adicionales.** Solo deben pedir los documentos necesarios **según la causal**, y tu consentimiento.



Luzmi te recuerda:

"Tener acceso a un aborto seguro y legal no es una forma de no cuidarse. Es una forma de proteger nuestra salud, nuestra vida y nuestra dignidad. Nadie debería pasar por esto sola, ni en silencio."

Resolviendo dudas sobre la ILE (Interrupción Legal del Embarazo)



Luzmi responde:

"A veces no es que no tengamos derechos... es que no nos los cuentan. Por eso armamos este espacio para que aclares todas esas dudas que podrías tener si vos o alguien cercano enfrenta un embarazo no intencionado. Acá vamos con todo, sin vueltas y sin juicios."

¿Dónde puedo presentar una denuncia si fui víctima de violencia sexual?

Puedes hacerlo en:

- La **Fiscalía**
- La **Policía (FELCV)**
- O una **autoridad indígena originaria campesina**, si en tu comunidad no hay Fiscalía ni Policía.

Esto aplica para casos de violación, incesto o estupro.

¿Y si en el hospital me niegan la ILE?

Negarte el acceso a una ILE **es un delito**.

La Sentencia Constitucional 0206/2014 es **obligatoria para todas y todos**, incluyendo médicos/as, personal administrativo y cualquier funcionario/a público/a o privado/a.

Si alguien se niega, **puedes denunciarlo ante el Ministerio Público**. Podrían recibir una **sanción de 2 a 6 años de cárcel**.

¿En cuánto tiempo deben atenderme si pido una ILE?

Tienen **24 horas** para comenzar el procedimiento desde que entregas tu solicitud (si fuiste víctima de violencia sexual o si tu salud o vida están en riesgo). Así lo indica el Procedimiento Técnico de la Sentencia Constitucional.

¿Qué deben hacer los profesionales de salud?

Ellos/as están **obligadxs** a:

- Cumplir con los protocolos establecidos.
- Iniciar la ILE dentro de las 24 horas después de tu solicitud.
- **No pedir más requisitos** que los señalados por ley.
- Garantizar que el servicio sea **seguro, confidencial, gratuito y respetuoso**.
- No presionarte ni discriminarte por tu decisión.
- Recordar que **la objeción de conciencia es personal, no de la institución**.
- Aplicar las **guías de la OMS** con base médica y actualizada.

¿Y cuáles son mis derechos como usuaria?

Tienes derecho a:

- Recibir información clara y decidir voluntariamente si quieres usar anticoncepción después del aborto.
- Ser atendida con calidad, por un equipo capacitado.
- No ser juzgada, ni discriminada, ni sufrir ningún tipo de violencia.
- Que se respete tu origen, idioma e identidad cultural.
- Estar en un ambiente libre de presiones religiosas o estigmas.

¿Qué es la “causal salud”?

Es cuando hay **riesgo para la salud física, mental o social** de la mujer si continúa con el embarazo.

Ese riesgo puede ser:

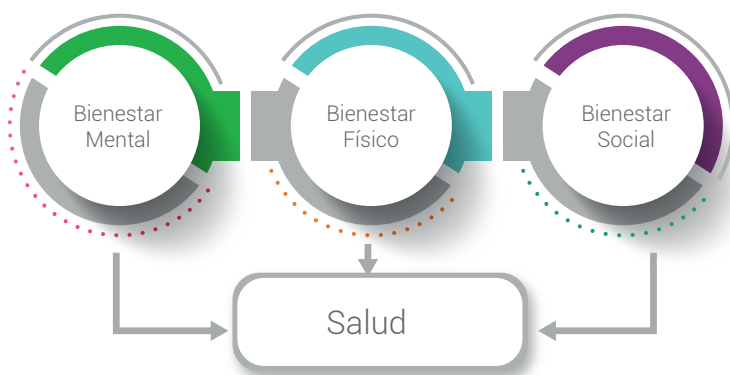
- Mental: ansiedad, angustia, miedo, estrés profundo.
- Físico: enfermedades o complicaciones que amenazan la vida.
- Social: condiciones difíciles de vida que puedan afectar gravemente su bienestar.

Y lo más importante: **la mujer es la única que puede valorar si su salud está en riesgo**. El personal médico debe acompañar, **no juzgar ni dudar de su palabra**.

¿Cómo se interpreta esa causal?

La salud **no es solo no estar enferma**. La OMS dice que es un **estado completo de bienestar físico, mental y social**, y eso incluye:

- Comer bien,
- Sentirse segura,
- Tener acceso a educación y oportunidades,
- No vivir con miedo, angustia o dolor emocional.



Entonces... ¿qué es "riesgo"?

"Riesgo" es cuando hay posibilidad de que algo te dañe, incluso si aún no ocurrió. No hay que esperar a que haya un daño real para que se aplique la causal. Si hay posibilidad de que el embarazo te haga mal, tienes derecho a solicitar una ILE.

¿Cuándo se aplica la ILE por riesgo?

Cuando hay:

- Peligro de muerte,
- Enfermedad grave,
- O afectación al bienestar físico, mental o social.

¿Me pueden castigar por acceder a una ILE?

No.

La ley boliviana **no penaliza el aborto** cuando:

- Es consecuencia de violación, estupro, incesto o rapto,
- O cuando se realiza para proteger la vida o la salud de la mujer,

Siempre que se cumplan las condiciones legales y lo realice un/a profesional médico/a con tu consentimiento.



Luzmi te dice:

"Muchas chicas no piden ayuda porque tienen miedo de que no las crean, de que las juzguen o de que las castiguen. Pero la ILE es un derecho. Y cuando lo conoces, puedes ejercerlo. Y también puedes ayudar a que otras lo conozcan."

Pregunta para ti:

¿Qué sentiste al leer esta información sobre la ILE?

¿Alguna vez pensaste que este derecho podía ser necesario para ti o para alguien que conoces?

¿Crees que en tu entorno se puede hablar de este tema con libertad, sin miedo ni juicios?

Actividad: "Si pudiera hablar con mi cuerpo..."



"Hoy no vamos a hacer una lista ni un test.
Hoy te invito a tener una conversación
honesta contigo mismx.

¿Qué te diría tu cuerpo si pudiera hablarte?
¿Qué le responderías vos?"



¿En qué consiste?

1. Elige un momento tranquilo y un lugar donde te sientas cómodo.

Si quieres, pon una música suave o escribí con lápiz y papel para que fluya mejor.

2. Vas a escribir dos cartas breves:

• Carta 1: "Carta de mi cuerpo hacia mí"

Imagina que tu cuerpo toma la palabra.

¿Cómo se ha sentido en los últimos años? ¿Qué ha tenido que callar?

¿Qué diría sobre las decisiones que se tomaron sin su consentimiento?

¿Sobre las veces que no fue escuchado? ¿Sobre sus miedos? ¿Sobre su deseo de ser libre?

Puedes comenzar con algo como:

"Hola... soy tu cuerpo.

A veces siento que me ignoras... que me culpas... que no me entiendes. Pero también sé que estoy acá, resistiendo, esperando que me escuches..."

• Carta 2: "Mi respuesta al cuerpo que me habita"

Ahora tú le vas a responder.

Tal vez quieras pedirle perdón, agradecerle, contarle que estás aprendiendo a cuidarlo, decirle que merecen sanar juntxs.



Puedes comenzar con algo como:

"Gracias por hablarme. Me cuesta, pero estoy intentando escucharte más. Perdón si te exigí cuando estabas agotado, si no te protegí cuando tenías miedo, si te hice callar cuando querías gritar..."

Objetivo de la actividad:

- Reconectar con el cuerpo como territorio de decisión.
- Sanar la culpa, el juicio y el miedo.
- Validar el derecho a decidir desde el amor propio y no desde el castigo.
- Entender la ILE como un derecho que puede vivirse desde el respeto, la dignidad y la compasión.



Luzmi te dice:

"A veces no necesitamos más información. A veces solo necesitamos escucharnos. Tu cuerpo no es una carga, ni una vergüenza, ni un error. Es tu casa. Y merece ser tratado como tal."

4.

TOMAR DECISIONES INFORMADAS:

Un paso hacia la autonomía



Luzmi te cuenta:

Hoy quiero que hablemos de algo que puede parecer muy simple, pero que en realidad es súper poderoso: **tomar decisiones**.

Y no cualquier decisión... sino **decisiones informadas**, de esas que haces con la cabeza, el corazón y toda la info en la mano.

¿Qué significa tomar una decisión informada?

Es elegir sabiendo lo que haces.

Es mirar las opciones que tienes, pensar en lo que puede pasar si vas por un camino u otro, y tomar una decisión que **se alinee con tus valores y con lo que quieres para tu vida**.

Es un paso enorme hacia algo que buscamos todxs: la **autonomía**. Es decir, tener el control de tu propia vida.



Luzmi te dice:

"Para mí, aprender a decidir fue también aprender a decir que no, a esperar, a preguntar y a confiar en lo que siento. Porque decidir no es solo hacer, también es escucharme."

¿Qué es la autonomía en este contexto?

Es la capacidad de tomar tus propias decisiones y hacerte cargo de ellas. Pero ojo, no se trata de decidir por impulso. Se trata de:

- Entender bien qué opciones tienes,
- Saber qué influye en tu decisión (como la presión social o el miedo),
- Y actuar desde tus valores y deseos reales.

¿Por qué la información es tan importante?

Porque **sin información no hay verdadera libertad**.

Cuando no sabes lo suficiente, es fácil que te confundas, que alguien más decida por vos, o que tomes un camino que no te hace bien.

Por eso, antes de decidir:

- Busca información confiable.
- Pregunta sin miedo.
- Compara opciones.
- Y analiza lo que realmente quieres.

Beneficios de tomar decisiones informadas:

- **Más control sobre tu vida:** Vas dejando de hacer "lo que toca" o "lo que esperan de vos", y empiezas a vivir desde lo que **vos quieres y sientes**.
- **Autonomía real:** Cada vez que decides conscientemente, ganas fuerza para manejar tu vida y tus emociones con más confianza.
- **Satisfacción personal:** Nada se siente mejor que tomar una decisión que te representa, que te hace sentir bien contigo mismx.
- **Mejor futuro:** Cuando tus decisiones se conectan con tu proyecto de vida, todo tiene más sentido. Y aunque haya obstáculos, sabes para qué estás luchando.



Luzmi te recuerda:

"Yo no sabía que podía armar mi propio camino. Hasta que alguien me preguntó: ¿y tú qué quieres? Desde ahí empecé a informarme, a pensar y a decidir. Y aunque no todo sea perfecto, al menos sé que voy hacia donde quiero ir."

Pregunta para ti:

¿Qué decisiones importantes has tomado últimamente?

¿Sentiste que tenías toda la información necesaria?

¿Te gustaría empezar a decidir más desde lo que tu sientes y quieres, y menos desde lo que esperan lxs demás?

Actividad final: "Mi brújula personal: elijo con información, me muevo con autonomía"



Luzmi te propone:

"Después de todo lo que hablamos, quiero regalarte una herramienta muy especial: **tu brújula personal**.

No es mágica. No te va a decir qué hacer.

Pero te va a ayudar a recordar qué te importa, qué sabes, qué quieres y quiénes te acompañan cuando necesitas decidir algo importante en tu vida."



¿Cómo se hace?

1. Escribe en el centro de la brújula tu nombre o una palabra que te represente.

En los cuatro puntos cardinales (Norte, Sur, Este y Oeste), vas a escribir:

Norte – LO QUE ME IMPORTA

¿Qué cosas valoro mucho en mi vida? (Ej.: mi salud, mi dignidad, mi libertad, mi placer, mi familia, mi educación...)

Sur – LO QUE NECESITO SABER

¿Qué información necesito buscar o tener clara antes de tomar decisiones? (Ej.: sobre anticoncepción, relaciones, salud, derechos...)

Este – LO QUE ME AYUDA A DECIDIR

¿Qué me fortalece o me orienta cuando no sé qué camino tomar? (Ej.: mis convicciones, una charla con alguien de confianza, escribir lo que siento, escucharme...)

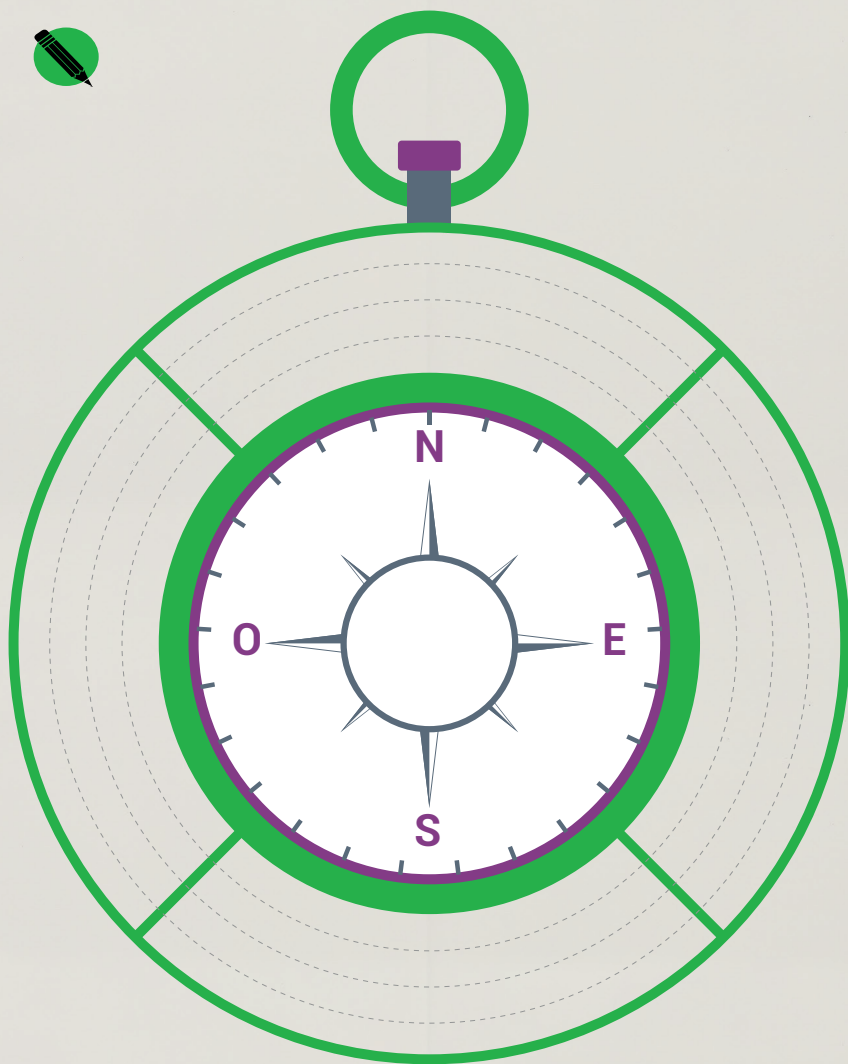
Oeste – QUIÉNES ME ACOMPAÑAN

¿Quiénes me respetan y me apoyan cuando necesito decidir? (Ej.: una amiga, mi hermana, mi profe, una educadora, yo mismx...)



Luzmi te dice:

"Yo creé mi propia brújula y la pegué en la puerta de mi ropero. No es que siempre sepa hacia dónde voy, pero me recuerda que yo puedo elegir, que tengo derecho a decidir, y que hay personas y herramientas que me acompañan en ese camino."



Extra visual:

Decora tu brújula con colores, palabras clave, dibujos, símbolos o stickers. ¡Hazla tuya! Que sea algo que puedas volver a mirar cada vez que te sientas perdida/o o con dudas.



TU SALUD
TU ELECCIÓN
TU FUTURO

Cuadernillo educativo juvenil 2

NAVEGANDO LA
sexualidad
desde la igualdad:
conociendo nuestros
DERECHOS

