

Familias y sexualidades

Cápsulas informativas para la prevención del embarazo en adolescentes

En el marco de la *Estrategia Nacional para Prevenir el Embarazo Adolescente* (ENAPEA), el *Instituto Nacional de las Mujeres* presenta una serie de cápsulas **in**formativas en línea, denominada “Familias y sexualidades”. Dichas cápsulas forman parte de una trilogía educativa compuesta por las propuestas en línea, que a continuación referimos:

- ¿Cómo le hago?** (<http://comolehago.org/>): un sitio dirigido a las y los adolescentes como un espacio para el reconocimiento de necesidades, intereses y redes para prevenir el embarazo;
- Salud sexual y reproductiva y prevención del embarazo en adolescentes** (<http://moocs.inspvirtual.mx/adolescentes/>): un curso para la formación de capacidades de las y los prestadores de servicio del sector salud, en la atención de las y los adolescentes;
- Familias y sexualidades.** Cápsulas informativas para la prevención del embarazo en adolescentes (<http://familiasysexualidades.inmujeres.gob.mx/>): Para madres, padres o personas que cuidan y educan desde diferentes roles a las y los adolescentes.

Las cápsulas toman como base los derechos sexuales y reproductivos, género, diversidad sexual y sociocultural, las cápsulas abordan temáticas como: Igualdad, derechos sexuales, sexualidades, métodos anticonceptivos, violencia de género, embarazo, relaciones y afectos, y proyecto de vida. Cada cápsula incluye, información, actividades interactivas, videos y recursos didácticos para favorecer la comprensión de los temas abordados.

Además de revisar en línea (con el uso de internet), también puede descargar todas y cada una de las cápsulas y reusar el material de acuerdo con las necesidades y experiencias de las y los adolescentes a su cuidado. La persona que desee descargar las cápsulas solo deberá llenar un registro de datos para fines estadísticos registrándose a través del sistema.

Las cápsulas están disponibles en la siguiente liga: <http://familiasysexualidades.inmujeres.gob.mx/>

Público objetivo

Madres, padres, tíos, tías; educadoras (es), promotoras (es) comunitarios, personal del sector salud o personas en general que participan del cuidado y tarea de acompañar en sus aprendizajes a las y los adolescentes en nuestro país.

Requisitos de participación

Es indispensable tener acceso permanente a un equipo de cómputo que cuente con las siguientes características básicas:

- ✓ Acceso a Internet
- ✓ Bocinas o audífonos
- ✓ Utilizar navegadores WEB actualizados. Se recomienda utilizar Google Chrome® y Mozilla Fire fox.
- ✓ Tener instalado el Adobe Acrobat Reader®
- ✓ Contar con acceso a YouTube
- ✓ Tener habilitado JavaScript en su navegador activo (indispensable)
- ✓ Acceso a su cuenta de correo electrónico.

Propósito general

La presente acción formativa tiene el propósito general de brindar información y herramientas de utilidad para educadoras (es), promotoras (es) comunitarios, personal del sector salud, madres, padres o cualquier persona que tenga contacto directo e interés en ayudar y educar a las y los adolescentes para prevenir el embarazo en esta etapa crucial de la vida de todas las personas.

Estructura y propósitos específicos

Se compone de ocho cápsulas informativas estructuradas de la siguiente manera:

Cápsula 1. Igualdad. ¿Cómo educar sin estereotipos de género?

Propósito específico

Las ideas que tenemos sobre lo que significa ser hombre o mujer se encuentran habitualmente relacionadas con la sexualidad, las prácticas sexuales, los comportamientos y las relaciones que entre los sexos la sociedad construye. Es importante reconocer los estereotipos que debemos evitar para que las y los adolescentes tomen decisiones libres y conscientes para prevenir un embarazo a su edad.

Componentes temáticos

¿Qué son los estereotipos de género?

¿Por qué se habla de estereotipos tradicionales de género?

<p>¿Cuál es la relación de los estereotipos con la sexualidad e identidad de mis hijas e hijos?</p> <p>¿Qué es la identidad sexual?</p> <p>¿Qué es el sistema sexo-género?</p> <p>Tips para educar sin estereotipos de género</p>
Cápsula 2. Derechos sexuales ¿Por qué hablar de derechos sexuales y reproductivos?
Propósito específico Las y los adolescentes tienen derecho a la sexualidad y a la reproducción, por ello es importante orientarlos para ejercer sus derechos de manera libre e informada.
Componentes temáticos ¿Por qué hablar de derechos sexuales y reproductivos? ¿Cuáles son los derechos humanos que protegen la sexualidad y la reproducción? ¿Cómo fomentar la libertad de decisión, ejercicio, gozo y cuidado sobre el cuerpo y la vida sexual de mis hijas e hijos? ¿Por qué expresar muestras de afecto en espacios públicos? ¿Quién o quienes tienen la decisión sobre las relaciones afectivas y sexuales que las y los adolescentes establecen? ¿Cómo estar presente, sin invadir la privacidad de mis hijas o hijos? ¿Por qué es importante informarnos y actuar en contra de la violencia sexual? ¿Cómo ayudar a las y los adolescentes a decidir cuántos hijos tener, cuándo y con quién? ¿Por qué todas y todos tenemos derecho a la igualdad de oportunidades y a la no discriminación? ¿Por qué la educación sexual debe basarse en información completa y sustentada? ¿Por qué la salud sexual y reproductiva es importante para vivir la sexualidad plenamente? ¿Cómo fomentar la participación de las y los adolescentes en las discusiones e iniciativas que involucren los derechos sexuales y reproductivos?
Cápsula 3. Sexualidades ¿Cómo educar en sexualidad?
Propósito específico Hablar, escuchar, preguntar y respetar temas de sexualidad no resulta nada fácil, sobre todo cuando se trata de un diálogo entre adultos y adolescentes.
Componentes temáticos ¿Cómo entender la adolescencia? ¿Cuáles son los mitos sobre la sexualidad adolescente más comunes? ¿Por qué es importante brindar educación sexual a los y las adolescentes? ¿Desde cuándo empieza la educación sexual para muestras(os) hijas e hijos? ¿Cómo hablar de sexualidad con mis hijas e hijos? ¿Cómo fomentar el autocuidado en mis hijas e hijos? ¿Por qué es importante establecer relaciones de comunicación y confianza con mis hijas e

hijos? Tips para hablar con mis hijas e hijos sobre sexualidad
Cápsula 4. Métodos anticonceptivos. ¿Cómo informar sobre su uso?
Propósito específico La Educación Integral en Sexualidad (EIS) de las y los adolescentes requiere de la participación de madres, padres o personas responsables de su cuidado para facilitar, guiar o apoyarles en tomar decisiones en pro de su seguridad y bienestar. Un tema clave en esta tarea educativa es la educación sexual, en especial el uso de métodos anticonceptivos.
Componentes temáticos ¿Por qué es importante conocer los métodos anticonceptivos y su uso correcto? ¿Qué sé, sobre el uso correcto de los condones masculino y femenino? ¿Cuáles son los prejuicios y creencias más comunes en torno a los anticonceptivos? ¿Cómo hablar con mis hijas e hijos adolescentes sobre el uso de métodos anticonceptivos?
Cápsula 5. Violencia de género. ¿Cómo detectarla y prevenirla?
Propósito específico Abordar las diferentes formas de transgredir los límites del respeto mediante la violencia, que no necesariamente son físicas. Las relaciones sexuales con violencia regularmente se desarrollan en situaciones abusivas y de control, que van acompañadas de procesos psicológicos que afectan la salud física, emocional y social de las personas.
Componentes temáticos ¿Existen distintas formas de violencia? ¿Qué sabemos sobre la violencia sexual? ¿Qué hay que saber sobre la violencia de género, en la familia, o de pareja? ¿Qué factores causan las diferentes formas de violencia? ¿Cómo saber si mi hija o hijo se encuentra en una situación de violencia? ¿Qué hacer si mi hija o hijo se encuentra viviendo una situación de violencia? ¿Qué pasa si mi hija o hijo es quien ejerce la violencia? ¿Cómo detectar la violencia en el noviazgo?
Cápsula 6. Embarazo. ¿Qué hacer en caso de embarazo en un adolescente?
Propósito específico En la mayoría de los casos el embarazo en una hija o por un hijo adolescente, representa un hecho inesperado para las madres, padres o personas a cargo de su cuidado, por lo que se puede generar una amplia gama de reacciones y sentimientos. En esta sección le brindaremos información para hacer frente a esta situación.
Componentes temáticos ¿Qué debo tomar en cuenta para orientar a mi hija o hijo en la nueva etapa de madres y/o padres adolescentes?

¿Cómo ayudar a mis hijas o hijos a construir un nuevo proyecto de vida respetando sus propias decisiones?

¿Y si mi hija o hijo ya tiene relaciones sexuales?

¿Quién tiene la decisión de interrumpir un embarazo?

¿Ser mujeres y hombres plenas(os), recae únicamente en la maternidad y paternidad?

¿Quiénes son responsables de la educación sexual?

¿Mi hijo es responsable del embarazo de su novia?

Cápsula 7. Relaciones y afectos ¿Qué situaciones podrían enfrentar nuestros hijos/as al tener relaciones sexuales?

Propósito específico

En las relaciones motivadas por el amor o el enamoramiento existen factores de riesgo vinculados a ideas que culturalmente se promueven, por ejemplo: la entrega de pruebas de amor, la confianza ciega o el amor eterno, sin pensar que además o aparte de un encuentro placentero, se exponen a infecciones y/o embarazos no deseados.

Componentes temáticos

¿Qué situaciones podrían enfrentar nuestras hijas e hijos al tener relaciones sexuales?

¿Cómo influye la presión social en las decisiones de mis hijas o hijos sobre sus relaciones sexuales?

¿Cómo influyen las emociones en las decisiones de mis hijas o hijos sobre sus relaciones sexuales?

¿Por qué la búsqueda de placer mediante el coito es un riesgo?

¿Por qué las drogas y el alcohol son factores de riesgo para el embarazo en adolescentes?

¿Qué hacer si mi hija/o dice estar enamorada/o?

¿Por qué es importante que mis hijas e hijos establezcan proyectos de vida propios?

¿Qué relación tienen los problemas en las familias con el embarazo en adolescentes?

Cápsula 8. Proyecto de vida. ¿Ayuda a prevenir embarazos no deseados?

Propósito específico

Para prevenir un embarazo no deseado en la adolescencia, madres y padres o tutores, pueden fomentar la construcción de un proyecto de vida que le permita a su hija o hijo adolescente ir dando pasos para conformarlo, incluyendo la toma de conciencia de su sexualidad y de las medidas de autocuidado, prevención y toma de decisiones que requiere para ir realizando y cumpliendo con su proyecto de vida.

Componentes temáticos

Tener un proyecto de vida ¿ayuda a prevenir embarazos no deseados?

¿Qué tan importante es la permanencia en la escuela para un proyecto de vida?

¿Qué aporta la orientación vocacional al proyecto de vida de mis hijas e hijos?

¿Cómo orientar a mis hijas e hijos en lo que significa la maternidad o paternidad?
¿En qué favorecen las habilidades para la vida a mis hijas e hijos?
¿Cómo ejercitar las habilidades para la vida de mis hijas e hijos?
¿Cómo podemos resolver conflictos en nuestras familias?
¿Cómo resolver conflictos con mis hijas e hijos adolescentes sin ejercer violencia?

Metodología

Las cápsulas informativas se encuentran diseñadas bajo un enfoque autogestivo, ello significa que las personas participantes pueden administrar su tiempo y estrategias para leer, revisar, comprender la información y realizar las interactividades incluidas. Es decir, no tiempo límite para el uso y de los contenidos y recursos que se ofrecen en este material. Se podrá acceder a las cápsulas de manera aleatoria, estableciendo un orden a partir de intereses personales.

Las cápsulas cuentan con ejercicios reflexivos, que proporcionan realimentaciones automáticas e instrumentos de autoevaluación diseñados para favorecer el aprendizaje.

Duración

Para obtener la constancia de participación emitida por el Instituto Nacional de las Mujeres, es necesario:

- Revisar todas las cápsulas
- Acreditar el cuestionario final con una calificación mínima de siete
- Resolver la *Encuesta de Satisfacción*

Nota: La constancia solo acredita la participación, no cumple con horas específicas debido a que es un material abierto y disponible todo el tiempo.