

Familias y sexualidades

Cápsulas informativas para la prevención del embarazo en adolescentes

2018

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:

- a. **¿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;
- b. **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;
- c. **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?

<p>¿Por qué se habla de estereotipos tradicionales de género? ¿Cuál es la relación de los estereotipos con la sexualidad e identidad de mis hijas e hijos? ¿Qué es la identidad sexual? ¿Qué es el sistema sexo-género? Tips para educar sin estereotipos de género</p>
<p>Cápsula 2. Derechos sexuales ¿Por qué hablar de derechos sexuales y reproductivos?</p>
<p>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.</p>
<p>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?</p>
<p>Cápsula 3. Sexualidades ¿Cómo educar en sexualidad?</p>
<p>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.</p>
<p>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?</p>

<p>¿Por qué es importante establecer relaciones de comunicación y confianza con mis hijas e hijos?</p> <p>Tips para hablar con mis hijas e hijos sobre sexualidad</p>
<p>Cápsula 4. Métodos anticonceptivos. ¿Cómo informar sobre su uso?</p>
<p>Propósito específico</p> <p>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.</p>
<p>Componentes temáticos</p> <p>¿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?</p>
<p>Cápsula 5. Violencia de género. ¿Cómo detectarla y prevenirla?</p>
<p>Propósito específico</p> <p>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.</p>
<p>Componentes temáticos</p> <p>¿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?</p>
<p>Cápsula 6. Embarazo. ¿Qué hacer en caso de embarazo en un adolescente?</p>
<p>Propósito específico</p> <p>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.</p>
<p>Componentes temáticos</p> <p>¿Qué debo tomar en cuenta para orientar a mi hija o hijo en la nueva etapa de madres y/o</p>

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.