



Familia

# Hágalo por su salud

## sexual y reproductiva



Edición

Revista

SEP  
SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA



MEVYT  
Modelo  
Educación  
para la Vida  
y el Trabajo

INSTITUTO  
NACIONAL PARA  
LA EDUCACIÓN  
DE LOS ADULTOS

DIRECTORIO  
Mtro. Aurelio Nuño Mayer  
Secretario de Educación Pública

Lic. Héctor Mauricio López Velázquez  
Director General del INEA

Coordinación general  
Celia del Socorro Solís Sánchez

Coordinación académica  
Carmen Díaz González

Ajuste de contenidos  
Patricia Pérez Gómez  
Rosalia Mejía Mejía

Revisión técnica  
Patricia Pérez Gómez

Lectora externa  
Raquel Almazán del Castillo

Coordinación gráfica  
y cuidado de la edición  
Greta Sánchez Muñoz  
Adriana Barraza Hernández

Seguimiento editorial  
María del Carmen Cano Aguilar

Revisión editorial  
Laura Sainz Olivares  
Alicia Naves Merlín  
Hugo Fernández Alonso

Diseño de portada  
Ricardo Rodolfo Figueroa Cisneros

Diseño de interiores  
Aurora Arellano Saucedo

Diagramación  
Ricardo Pérez Rovira

Ilustración de portada  
Dalia Lilia Alvarado Díez

Ilustración de interiores  
Ismael David Nieto Vital  
Javier Contreras Zavala  
Dalia Lilia Alvarado Díez

Este material tiene como antecedente los contenidos de la primera edición. Coordinación académica: Sara Elena Mendoza Ortega. Coordinación técnica: María del Carmen Atlaco Macedo, Luz María Araceli Zapata Estrada. Compilación: Rosalía Mejía Mejía, Luz María Araceli Zapata Estrada. Revisión técnica: Sara Elena Mendoza Ortega, María del Carmen Atlaco Macedo, Luz María Araceli Zapata Estrada. Coordinación gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz, Adriana Barraza Hernández. Seguimiento editorial: María del Carmen Cano Aguilar. Revisión editorial: Eliseo Brena Becerril, María Eugenia Mendoza Arrubarrena. Diseño gráfico: Aurora Arellano Saucedo. Diagramación: Jesús García Morales. Ilustración: Ismael David Nieto Vital. Ilustración de portada: Dalia Lilia Alvarado Díez. Diseño de portada: Ricardo Figueroa Cisneros.

*Hágalo por su salud sexual y reproductiva*. Revista. D.R. 2008  
©Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa. Ciudad de México, C.P. 06140.  
2ª edición 2017

Esta obra es propiedad intelectual de sus autoras y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

Algunas veces no fue posible encontrar la propiedad de los derechos de algunos textos y/o imágenes aquí reproducidos. La intención nunca ha sido la de dañar el patrimonio de persona u organización alguna, simplemente el de ayudar a personas sin educación básica y sin fines de lucro. Si usted conoce la fuente de alguna referencia sin crédito, agradeceremos establecer contacto con nosotros para otorgar el crédito correspondiente.

ISBN *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*. Obra completa: 970-23-0274-9

ISBN *Hágalo por su salud sexual y reproductiva*. Revista: En trámite

Impreso en México

# Contenido

El ombligo de Lucía  
página 1

Decálogo  
de la paternidad  
página 3

Curiosidad sexual  
página 4

Los órganos sexuales  
externos e internos  
de mujeres y hombres  
página 9

Conocer para prevenir  
página 13

Declaración  
de Derechos sexuales  
página 16

Derechos reproductivos  
página 20

¿Cómo practicar  
el autoexamen?  
página 22

La trata de personas  
página 27

El rancho grande  
página 31



# El ombligo de Lucía<sup>\*</sup>

Lucía nació un jueves de fiesta y en una noche llena de estrellas. Allí, en su pueblo, la tradición obliga a que cuando nace un niño y se desprende su ombligo días después de su nacimiento, este último resquicio del vínculo corporal que une su cuerpo con el de su madre se cuelgue de un árbol fuera de la casa como símbolo del carácter masculino que sale del hogar al exterior a buscar trabajo, que se aventura al mundo para buscar fortuna. Es el que sale para proveer y proteger una casa, una mujer, hijas e hijos.

No es lo mismo cuando llega al mundo una niña como Lucía. No, el ombligo de ella se debe colocar junto al fogón para que esa vida también cumpla su misión. El lugar de esta misión se encuentra en los interiores de la casa, porque ella estará encargada de la crianza de la familia, de la preparación de los alimentos, del cuidado amoroso del hombre de la casa, de la educación y la preservación de la familia.

Ella cocinará, mantendrá el fuego, la casa limpia, cálida y acogedora para la hora del regreso del proveedor, marido y padre. Pero se comete una equivocación que a lo largo de los años se descubre.



\* Domitila Ávila López y Martha Patricia Castañeda Salgado, *La corriente de la vida. Construyendo nuestra salud reproductiva*. Puebla, Puebla, pp. 15-16.

Lucía, desde que aprende a caminar, se hace una asidua caminante y vaga por el camino para traer agua del río. Ella no se cansa y cada día camina más. Su cuerpo es atlético y fuerte. Ayuda a su madre en las tareas pesadas: trae la leña, lleva el almuerzo a los hombres. Se asoma a la escuela y por la ventana aprende las lecciones de los casi puros niños del salón. Así aprende las letras y escribe con varas en la tierra suelta, escribe su nombre, hace cuentas, conoce los números, también

aprende a andar en bicicleta y a trabajar fuera de su casa en oficios variados.

Cuando crece, Lucía no hace las mismas cosas que hizo su madre. Se fue por el mundo y todo lo hizo diferente, ya crecida abrió un taller para curtir pieles, y luego puso una tienda.

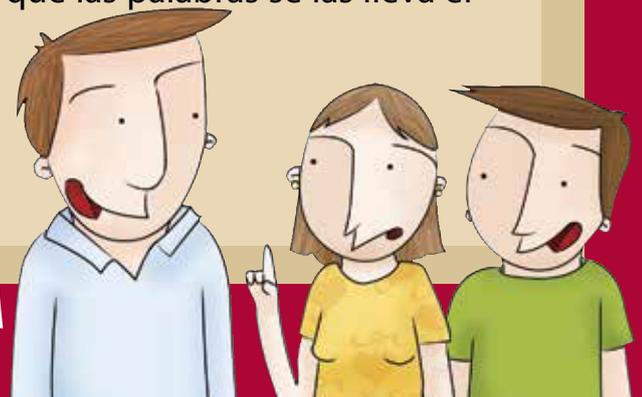
Ella aprendió a estar dentro de su casa, pero también aprendió a salir de allí y conseguir cosas buenas para su vida; eso le permitió ser fuerte y no dejarse maltratar nunca por persona alguna.



# Decálogo de la *Paternidad*

Tener hijos e hijas es...

- 1 ...sentir miedos, dudas y confusión ante la responsabilidad adquirida y compartirlos con la pareja.
- 2 ...manifestarles afecto y acompañarlos en sus penas y alegrías.
- 3 ...participar en su educación y crianza.
- 4 ...decidir con la pareja cuándo y cuántos tener.
- 5 ...darles las mismas oportunidades a hombres y a mujeres.
- 6 ...disfrutar de su amor, cariño y ternura al involucrarse en su crianza.
- 7 ...reconocer a los procreados dentro y fuera del matrimonio.
- 8 ...escuchar con atención sus problemas e inquietudes.
- 9 ...educarlos con el ejemplo, porque las palabras se las lleva el viento.
- 10 ...respetar sus decisiones.



# Curiosidad sexual\*



Desde que iniciamos la vida, los seres humanos sentimos deseos de conocer. Buscamos enterarnos de la realidad que nos rodea: qué la constituye, cómo funciona cada objeto y, sobre todo, cómo somos y cómo es nuestro cuerpo. Y este proceso, que nunca cesa a lo largo de la vida humana, es evidente en el recién nacido, que con todos sus sentidos, poco a poco, explora y descubre cuanto le rodea.

Cuando los niños y las niñas inician el juego de la exploración de su cuerpo, no sospechan las ideas que los adultos tienen en mente. No lo hacen para ofender, ni por maldad; ellos se tocan porque están conociéndose y, también, porque son capaces de sentir.

El niño y la niña en edad preescolar normalmente tocan sus genitales y tam-

bién pueden querer tocar a alguien más. Sienten interés por conocerse y conocer las diferencias entre un sexo y otro: por saber por qué no son iguales los niños y las niñas, los papás y las mamás.

A esta edad quieren no sólo conocer, sino entender, y el entendimiento avanza por medio de comparaciones. Para comprender, es necesario identificar las diferencias y llevar a cabo comparaciones: ¿por qué los niños tienen pene y las niñas no?, ¿por qué las señoras tienen senos y los señores no?, ¿por qué algunas señoras tienen una gran panza?, etcétera.

Cuando un niño o una niña hacen una pregunta, es porque necesitan una respuesta, clara y apropiada para su edad. Si se les permite explorar su cuerpo, es posible que en el futuro no sean morbosos o

\* Adaptación sobre el texto: SEP, *Sexualidad infantil y juvenil. Nociones introductorias para maestras y maestros de educación básica*, México, 2000, pp. 29-35.

reprimidos, ni adultos incapaces de acariciar, de proporcionar y recibir ternura, que es precisamente lo que termina sucediendo a muchos que, durante la infancia, fueron insultados, ofendidos y castigados porque jugaban con su propio cuerpo.

Alrededor de los cinco años, la curiosidad de muchos niños empieza a canalizarse a través de distintos juegos —como jugar “al papá y a la mamá” o “al doctor”— que sirven para que unos a otros se conozcan y ensayen los papeles de los adultos. Es normal que se toquen entre ellos; pero habrá que cuidar que, en esa clase de juegos, los participantes tengan aproximadamente las mismas edades para evitar posibles abusos o falta de proporción entre los niveles de desarrollo, ya que generalmente en la etapa preescolar sólo quieren verse y tocarse. Puede suceder que la parejita esté formada por dos niñas o dos niños que revisan y tocan sus respectivos cuerpos. No hay razón para escandalizarse ni suponer que dicha exploración sea un indicio de anormalidad.

Admitir que niños y niñas explorarán de manera natural sus cuerpos para conocerse, no significa de ningún modo que se acepte cualquier juego infantil con

tinte sexual. Es fundamental estar alerta, vigilar que nunca niños mayores intervengan, organicen o pretendan obligar a los menores a hacer lo que los más grandes quieran, y mucho menos que un adulto o un adolescente participe en estos juegos. Es ahí en donde puede haber peligro, no en la propia exploración voluntaria y de juego, sino cuando intervienen factores como regalos, amenazas o trueques. En la propia casa puede haber un extraño o un



miembro de la familia que presione, amenace o chantajee al niño o a la niña para que “juegue”. Eso no es un juego, eso no es una exploración natural, sino un abuso sexual que debe ser evitado. Hay que estar atentos, escuchar y juzgar con mucho cuidado lo que los menores dicen, y brindarles apoyo.

Es importante la veracidad de las respuestas y la actitud con la que se responde y, más aún, el ejemplo que damos a niños y niñas con nuestra propia vida cotidiana; nuestra tarea es ayudar a los niños y las

niñas para que se formen como personas pensantes, interesadas en saber, juzgar y valorar lo que sucede, en una palabra: prepararlos para que sepan interpretar lo que se les presenta.

Como adultos, no lo sabemos todo, puede darse el caso de que desconozcamos la respuesta a las preguntas que nos plantee un niño o una niña. Podemos revisar un libro junto con los pequeños: es el momento propicio para comenzar a formarles el hábito de la consulta y la investigación.

Sin embargo, quienes ya somos adultos olvidamos la intensa curiosidad con la que alguna vez —en nuestra infancia— descompusimos un juguete y, por ello, al ver a un niño desarmando algún obje-



to lo consideramos malo y destructor, lo cual, la mayor parte de las veces no es el caso. La interpretación que el adulto hace de las acciones infantiles, no siempre corresponde a las intenciones de los niños. No coincide con la verdad, sino con “la manera como deben ser las cosas” según las ideas y los valores del adulto: proyectamos sobre las acciones infantiles toda la carga que esas acciones tienen en nuestra vida adulta; pero el mundo infantil es diferente.

Imaginemos la escena en que una niña hace pedazos un reloj, o en la que un niño convierte en trozos inservibles un juguete. Ninguno de ellos tenía, necesariamente la “mala intención de destruirlos”, bien puede ocurrir que tan sólo estaba explorando, descifrando lo que son esos objetos, para qué sirven, por qué suenan o se mueven, o simplemente por ver lo que tienen adentro. Por lo general, el más afligido ante los destrozos es el propio infante.

Los niños pequeños no tienen aún la conciencia del precio de los objetos, y mucho menos pueden valorar los esfuerzos realizados por el adulto para adquirirlos. Ellos, al desarmarlos, buscan descifrarlos, comprenderlos.

*Cuando los niños y las niñas inician el juego de la exploración de su cuerpo... son capaces de sentir.*

*El niño y la niña de edad preescolar... los papás y las mamás.*

*A esta edad quieren no sólo conocer... ¿por qué algunas señoras tienen una gran panza?....*

“¿Por qué esa niña no tiene papá?”, “¿por qué la mamá de las vecinas no trabaja?”, “¿dónde están los papás de esos niños?”, “¿por qué viven con su abuela?” Todas esas preguntas, y un sinnúmero que podrían añadirse, son resultado de la natural curiosidad del ser humano a quien no le basta con estar en el mundo, sino que necesita conocer y comprender cómo, e incluso por qué, está en el mundo.

*Cuando un niño o una niña hacen una pregunta, es porque necesitan una respuesta clara y apropiada para su edad.*

Los padres de familia deben responder con toda veracidad y sencillez. Habrá que explicarles que no es bueno cambiar de tema ni responder con evasivas como: “ahora no tengo tiempo”, “vete a jugar por ahí”, “no entiendo por qué se te ocurren esas cosas” o “después te lo digo”.

Algunos padres y madres de familia suelen preocuparse ante ciertas preguntas y conductas infantiles de sus hijos que —según ellos— son anticipaciones de la conducta adulta y hasta signos de perversidad. Tales preocupaciones son infundadas: que un niño de preescolar se toque el pene y disfrute al conseguir el efecto de la erección es natural: el pequeño está descubriendo su cuerpo y aprendiendo que la estimulación provoca el reflejo natural

de la erección. Es un error suponer que tales manifestaciones significan “precocidad sexual”, que el niño está enfermo o es “un pervertido”: está en una etapa normal de desarrollo. Reprimir violentamente a un niño porque se toca los genitales es una equivocación muy seria: hace que el niño desarrolle miedo a sus mayores, vergüenza y culpa hacia su propio cuerpo y, como consecuencia de ello, que adopte la peligrosa actitud de hacer a escondidas lo que le produce placer.

Entender que esos actos son manifestaciones naturales que requieren ser encauzadas —no reprimidas— coloca a los padres en la oportunidad de consolidar un clima de confianza con sus hijos, la cual es indispensable para ayudarlos y prevenirlos. Y otro tanto ocurre en las niñas. Ese interés por explorar su cuerpo es natural. Son conductas propias de la primera infancia.

La curiosidad infantil se manifiesta de una manera típica en los niños de edad escolar. Lo que se averiguó mediante los juegos de exploración, ahora ha de ser contrastado con las opiniones. Cada respuesta es la materia prima que procesa la mente infantil en formación: piensa lo que le han dicho, lo coteja con la realidad, con lo que apenas

ha visto en su breve vida y con otras informaciones procedentes de la televisión, de otros adultos como lo son los vecinos, los abuelos, las educadoras del jardín de niños. Y por ello es tan importante la veracidad de las respuestas y la actitud con la que se responde y, más aún, el ejemplo que damos a niños y niñas con nuestra propia vida cotidiana.

No basta con decir la verdad clara y brevemente; hace falta no mostrar rubor, vergüenza, morbo; es indispensable que exista coherencia entre nuestras declaraciones y nuestros actos.



# Los órganos sexuales externos e internos de mujeres y hombres

Los órganos sexuales externos femeninos son:

## Vulva

Formada por: labios mayores, que son pliegues abultados que protegen los órganos sexuales internos, y labios menores, pliegues más pequeños que protegen la entrada vaginal.

## Clítoris

Es un órgano muy sensible, es pequeño. Tiene el tamaño de un chícharo, pero aumenta su tamaño cuando es estimulado y hay excitación sexual, produce sensaciones de placer.

## Orificio vaginal

Es la entrada a la vagina y por donde sale la sangre cuando se presenta el período menstrual o sangrado.

## Meato urinario

Es el orificio donde termina la uretra y sale la orina.

## Himen

Es una membrana delgada que rodea la entrada de la vagina, debido a la presencia de vasos sanguíneos. Cuando se tiene contacto sexual puede sangrar, aunque no en todos los casos. Existen diferentes tipos y formas de himen en cada mujer.

## Los órganos sexuales internos de la mujer son:

### Vagina

Es un canal (vía, conducto) elástico que conecta con el cuello del útero, sus funciones principales son dejar pasar al bebé en el momento del parto, cuando el parto es natural, y dejar entrar el pene durante la relación sexual.

### Cuello del útero

Es el extremo más estrecho y redondo de la matriz, durante el parto el cuello se va dilatando para dejar salir al bebé.

### Matriz

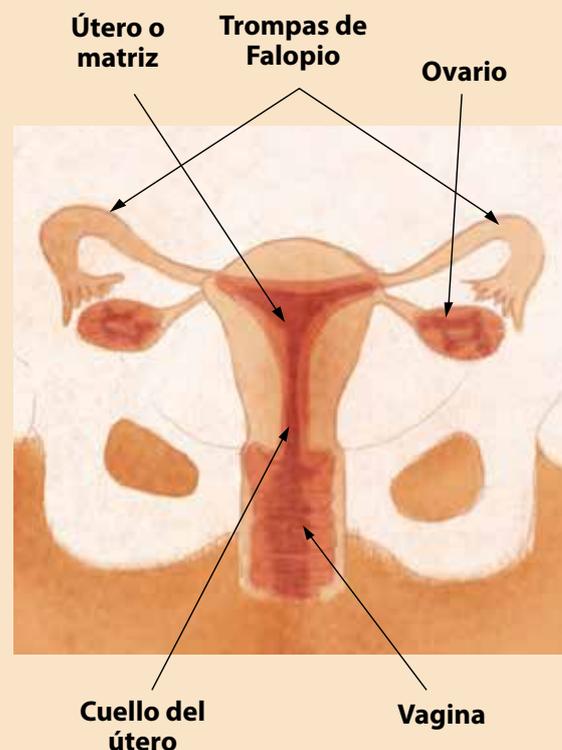
Es un músculo en forma de pera o aguacate, donde se anida el óvulo cuando es fecundado, para dar inicio a una nueva vida que, después de nueve meses de desarrollarse ahí, será expulsado, para dar lugar al nacimiento.

### Trompas de Falopio

Son dos tubos que comunican a la matriz con los ovarios, su función es transportar hacia el centro de la matriz el óvulo que madura y sale cada mes del ovario, siempre y cuando no haya fecundación.

### Ovarios

Son dos órganos en forma de almendras, ubicados al final de las trompas de Falopio, que contienen óvulos y producen hormonas (aquellas que producen cambios).



## Los órganos sexuales externos en el hombre son:

### Bolsa escrotal o escroto

Recubre los testículos.

### Pene

Es un músculo que sobresale por encima de los testículos, que cuelga cuando no hay excitación. En la punta se encuentra el glande, que es la parte más sensible al estímulo sexual.

Cuando hay excitación sexual, el pene se vuelve rígido, y es lo que se conoce como erección.

## Los órganos sexuales internos del hombre son:

### Próstata

Es un órgano pequeño que se encuentra unido a la vejiga, produce un líquido lechoso que se llama semen o esperma, donde se encuentran los espermatozoides.

### Testículos

Son dos órganos, en forma de bolas, recubiertos por una bolsa que los protege llamada escroto. Su función es producir la hormona llamada "testosterona", que permite que la voz del hombre sea más grave, crezca la barba, el vello y los músculos y se desarrollen los genitales. Producen los espermatozoides.

Los testículos del hombre producen espermatozoides que se mezclan con otras sustancias y forman el semen, el cual sale del cuerpo del hombre cuando éste eyacula. Este fluido contiene millones de espermatozoides.

## Uretra

Es el tubo que une la próstata con la vejiga, por ahí pasa el semen en el momento de la eyaculación.

## Conductos deferentes

Son dos tubos que transportan los espermatozoides. Los espermatozoides son las células reproductivas masculinas, formadas por una cabeza y una cola.

## Vesículas seminales

Producen un fluido que ayuda a transportar y nutrir al esperma.

## Cabeza del pene o glande

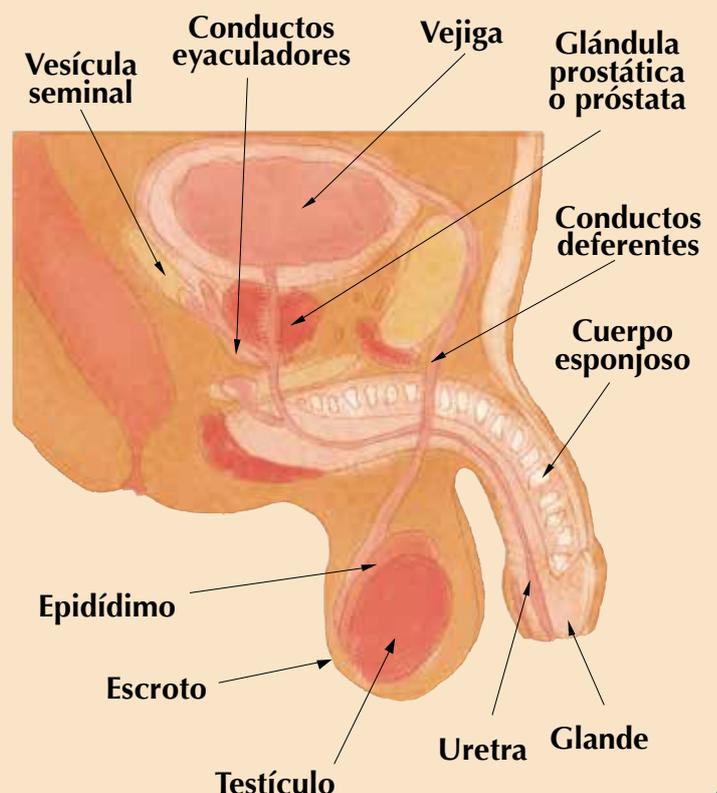
Es la cabeza o punta del pene, alrededor de su borde principalmente, tiene innumerables terminaciones nerviosas que lo hacen sensible al tacto, y por tanto es una fuente importante de placer sexual para el hombre.

## Prepucio

Es el pliegue que envuelve la punta o cabeza del pene llamada glande y queda ligeramente suspendido. Algunos hombres no tienen este pliegue porque se sometieron a una operación llamada circuncisión para retirarlo.

## Meato urinario

Es el orificio donde termina la uretra y por donde sale la orina.



# Conocer para prevenir\*

## Osteoporosis

Es una enfermedad que consiste en la reducción progresiva de la capacidad del organismo para asimilar el calcio y retenerlo en los huesos, lo que provoca que se debiliten, se hagan porosos y, con el tiempo, lleguen a fracturarse sin poder soldar después, o bien, se deformen, modificando la postura del cuerpo, lo que afecta los órganos internos.

Aunque la padecen tanto las mujeres como los hombres, la osteoporosis ocurre más entre la población femenina.

La osteoporosis se puede prevenir si se consumen alimentos ricos en calcio: además de la leche y sus derivados, las sardinas, las lentejas, por ejemplo, y en vitamina C, elemento que se encarga de fijarlo en los huesos.

Existe una prueba que permite detectar a tiempo cuánto calcio tenemos en nuestros huesos, y si nos hace falta, podemos tomarlo en pastillas.



## Diabetes

La diabetes es una enfermedad asociada a una concentración alta de azúcar en la sangre por la falla de algunas funciones de nuestro cuerpo. Los primeros síntomas son pérdida de peso, sed exagerada y también deseos de orinar muy frecuentes.

\* Domitila Ávila López y Martha Patricia Castañeda Salgado, *La corriente de la vida. Construyendo nuestra salud reproductiva*. Puebla, Puebla, pp. 177-178.

Aunque hay casos de diabetes en mujeres y hombres jóvenes, en las personas adultas los factores de riesgo para desarrollar diabetes están relacionados especialmente con la obesidad y la falta de ejercicio.

A medida que la enfermedad se desarrolla, las altas concentraciones de azúcar lesionan los vasos sanguíneos, los nervios y otros órganos, como los ojos y los riñones.

Para controlar la diabetes se necesita de tratamientos ordenados por especialistas que, como todos, se deben seguir al pie de la letra. También se necesita llevar una dieta.



## Cirrosis

La cirrosis es un daño crónico al hígado causado generalmente por hepatitis C o el abuso en el consumo de alcohol.

Entre las personas de 45 a 65 años, la cirrosis es la tercera causa de muerte, después de las enfermedades cardíacas y del cáncer.

Muchas personas con cirrosis tienen debilidad y escaso apetito; en algunas ocasiones, los enfermos pueden expulsar gran cantidad de sangre con la tos o el vómito.

Aunque existen tratamientos para controlar la enfermedad, si ésta es causada por el consumo de alcohol, es urgente que la persona deje de beber y lleve una dieta adecuada para evitar complicaciones que pueden ser muy graves, incluso la muerte.



## Hipertensión arterial

La presión arterial se refiere a la fuerza con la que circula la sangre en nuestro organismo. La presión arterial normal es por lo común de 120/80, esto depende de cada persona. Se dice que hay hipertensión o presión arterial alta cuando es mayor a lo señalado (140/90 o más) y presión baja cuando es menor a lo indicado (110/80 o menos).

La hipertensión es una enfermedad frecuente y es la principal causa de las enfermedades cardiovasculares. Es malo tener la presión alta porque las arterias de nuestro cuerpo se van dañando, hasta terminar por cerrarse o romperse. Aumenta el trabajo del corazón, así como su tamaño y puede llegar a fallar, el riñón también puede verse afectado.

Algunos de sus síntomas son dolor de cabeza, mareos y náuseas. Algunas de sus causas son el alcoholismo, la obesidad, enfermedades del riñón, entre otras.

La reducción en el consumo de sal, grasas, el consumo moderado de café y de alcohol ayudan a prevenir la hipertensión.

Para saber cuál es nuestra presión normal y si somos hipertensos o no, es necesario acudir de manera frecuente al médico o al Centro de salud, para llevar un control de ella.



## Artritis

Es la inflamación o hinchazón de las articulaciones, afecta principalmente a los huesos y otros tejidos de las articulaciones, los deforma, los vuelve rígidos y de difícil movimiento. Es una enfermedad dolorosa y, en ocasiones, el dolor es tan severo que puede incapacitar a la persona por completo.

Algunas de las formas de artritis más conocidas son gota, fiebre reumática y artritis deformante, entre otras. Comer vegetales verdes, semillas de girasol y pescado ayuda a prevenirla, así como el ejercicio frecuente, porque fortalece los músculos que sostienen a las articulaciones y a los huesos.



# Declaración de Derechos sexuales\*

## 1 El derecho a la igualdad y a la no-discriminación

Toda persona tiene derecho a disfrutar de los derechos sexuales de esta declaración sin distinción alguna de raza, etnicidad, color, sexo, idioma, religión... orientación sexual, identidad y expresión de género, estado de salud, situación social y económica o cualquier otra condición.

## 2 El derecho a la vida, libertad y seguridad de la persona

Toda persona tiene derecho a la vida, la libertad y la seguridad, estos derechos no pueden ser amenazados, limitados o retirados de forma arbitraria por razones relacionadas con la sexualidad... como su orientación sexual, comportamientos y prácticas sexuales consensuales, identidad y expresión de género...

## 3 El derecho a la autonomía e integridad del cuerpo

Toda persona tiene el derecho de controlar y decidir libremente sobre asuntos relacionados con su cuerpo y su sexualidad. Esto incluye la elección de comportamientos, prácticas, parejas y relaciones interpersonales con el debido respeto a los derechos de los demás...



\* Asociación Mundial para la Salud Sexual (WAS), "Declaración de Derechos sexuales", 2014, en [www.diamundialsaludsexual.org/declaración-de-los-derechos-sexuales](http://www.diamundialsaludsexual.org/declaración-de-los-derechos-sexuales), consulta realizada el 14 de octubre de 2016, a las 15:48.

#### **4 El derecho a una vida libre de tortura, tratos o penas crueles, inhumanos o degradantes**

Nadie será sometido a torturas, tratos o penas degradantes, crueles e inhumanos relacionados con la sexualidad, incluyendo: prácticas tradicionales dañinas; la esterilización forzada, la anticoncepción o aborto forzados...

#### **5 El derecho a una vida libre de todas las formas de violencia y de coerción**

Toda persona tiene derecho a una vida libre de violencia y coerción relacionada con la sexualidad, esto incluye: la violación, abuso sexual, acoso sexual, *bullying*, explotación sexual y la esclavitud, la trata de personas, las pruebas de virginidad y la violencia cometida por razón de prácticas sexuales, de orientación sexual, de identidad, de expresión de género y de diversidad corporal reales o percibidas.

#### **6 El derecho a la privacidad**

Toda persona tiene derecho a la privacidad, relacionada con la sexualidad, la vida sexual, y las elecciones respecto de su propio cuerpo, las relaciones sexuales consensuales y prácticas sin interferencia ni intrusión arbitrarias...

#### **7 El derecho al grado máximo alcanzable de salud, incluyendo la salud sexual que comprende experiencias sexuales placenteras, satisfactorias y seguras**

Toda persona tiene el derecho de obtener el grado máximo alcanzable de salud y bienestar en relación con su sexualidad, que incluye experiencias sexuales placenteras, satisfactorias y seguras. Esto requiere de servicios de atención a la salud sexual, de calidad, disponibles, accesibles y aceptables...

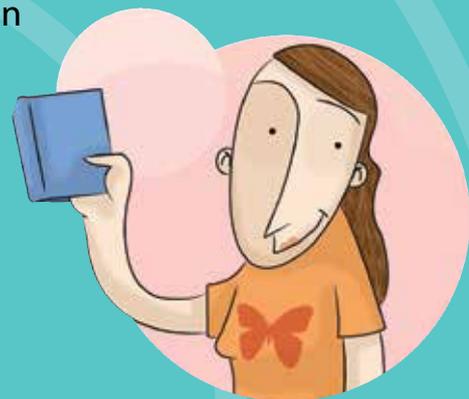


**8 El derecho a gozar de los adelantos científicos y de los beneficios que de ellos resulten**

Toda persona tiene el derecho a disfrutar de los beneficios del progreso científico y de sus aplicaciones en relación con la sexualidad y la salud sexual.

**9 El derecho a la información**

Toda persona debe tener acceso a información precisa y comprensible relacionada con la sexualidad, la salud sexual y los derechos sexuales a través de diferentes recursos o fuentes...



**10 El derecho a la educación y el derecho a la educación integral de la sexualidad**

Toda persona tiene derecho a la educación y a una educación integral de la sexualidad. La educación integral de la sexualidad debe ser apropiada a la edad, científicamente correcta, culturalmente competente y basada en los derechos humanos, la igualdad de género y con un enfoque positivo de la sexualidad y el placer.

**11 El derecho a contraer, formar o disolver el matrimonio y otras formas similares de relaciones basadas en la equidad y el pleno y libre consentimiento**

La atención de la salud sexual debe estar disponible para la prevención y el tratamiento de todos los problemas, preocupaciones y trastornos sexuales.

**12 El derecho a decidir tener hijos, el número y espaciamiento de los mismos, y a tener acceso a la información y los medios para lograrlo**

Toda persona tiene el derecho de decidir tener o no hijos y el número y espaciamiento de los mismos. Para ejercer

este derecho se requiere acceder a las condiciones que influyen y determinan la salud y el bienestar, incluyendo los servicios de salud sexual y reproductiva relacionados con el embarazo, la anticoncepción, la fecundidad, la interrupción del embarazo y la adopción.

### **13** El derecho a la libertad de pensamiento, opinión y expresión

Toda persona tiene el derecho a la libertad de pensamiento, opinión y expresión sobre la sexualidad...

### **14** El derecho a la libre asociación y reunión pacíficas

Toda persona tiene el derecho a organizarse pacíficamente, a asociarse, reunirse, protestar y a defender sus ideas respecto de la sexualidad, salud sexual y derechos sexuales.

### **15** El derecho a participar en la vida pública y política

Todas las personas tienen el derecho a participar en el desarrollo y la implementación de políticas que determinen su bienestar, incluyendo su sexualidad y salud sexual.

### **16** El derecho al acceso a la justicia y a la retribución y la indemnización

Toda persona tiene el derecho de acceso a la justicia, a la retribución y a la indemnización por violaciones a sus derechos sexuales. Esto requiere medidas efectivas, adecuadas, accesibles y apropiadas de tipo educativo, legislativo y judicial entre otras. La indemnización incluye el resarcimiento a través de la restitución, compensación, rehabilitación, satisfacción y la garantía de que no se repetirá el acto agravante.

**¡Los derechos sexuales son derechos humanos fundamentales y universales!**



# DERECHOS reproductivos\*

Por **salud reproductiva** se entiende “un estado general de bienestar físico, mental y social, y no de mera ausencia de enfermedades o dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos. En consecuencia, la salud reproductiva entraña la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos y de procrear; y la libertad para decidir hacerlo o no, cuándo y con qué frecuencia...”

Los derechos reproductivos incluyen derechos humanos básicos, que han sido reconocidos por diferentes tratados y convenciones internacionales, entre los que se pueden mencionar:

**El Derecho a la vida.** Incluye la prevención y reducción de las causas de mortalidad materna, debido a la falta de acceso a servicios de salud sexual y reproductiva. Prevención de la mortalidad infantil, el acceso a la atención durante el embarazo, el parto y la lactancia...

**El Derecho a la planificación de la familia.** Reconoce el derecho de las parejas y de las personas a decidir de manera libre y responsable el número y espaciamiento de los hijos y obtener la información y los medios necesarios para hacerlo, asegurándose de que ejerzan sus opciones con conocimiento de causa y tengan a su disposición una gama completa de métodos seguros y eficaces...

**El Derecho a la libertad y seguridad de las personas.** Se relaciona con la libertad de decidir de manera responsable sobre la sexualidad y reproducción. Incluye el derecho a relaciones exentas del temor a infecciones de transmisión sexual, VIH y SIDA. El derecho a no sufrir abuso sexual, a no ser sometidas a prácticas como la esterilización forzada, el aborto u otras prácticas médicas no consentidas...

\* Lilia Rodríguez, “Derechos sexuales y reproductivos en el marco de los Derechos humanos”, Fondo de población de las Naciones Unidas, en <http://www.decidiresunderecho.org/files/LiliaRodriguez.pdf>

- El derecho básico de todos los individuos y parejas a decidir de manera libre, informada y responsable sobre el número y espaciamiento de sus hijos, como acceso a información, educación y servicios.
- El derecho a alcanzar el nivel más elevado de bienestar sexual y reproductivo.
- El derecho a adoptar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción ni violencia.

## La población usuaria de los servicios de salud reproductiva y planificación familiar tiene derecho a:

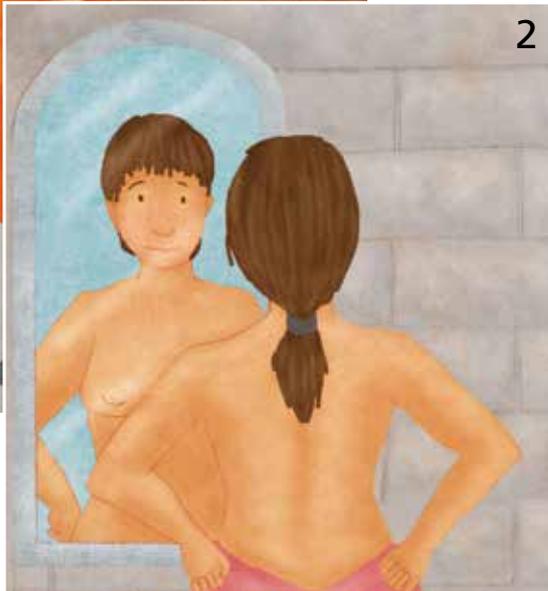
- Información sobre los beneficios, mecanismos de acción, forma de uso, indicaciones, contraindicaciones, precauciones y efectividad de todos los métodos anticonceptivos disponibles.
- Recibir atención y servicios de salud reproductiva con calidad.
- Decidir responsable e informadamente y con libertad sobre la práctica de la planificación familiar y el uso de métodos de regulación de la fecundidad.
- Tener acceso a métodos anticonceptivos efectivos y exentos de riesgo y daños para la salud.
- Recibir información, orientación-consejería y servicios en un ambiente libre de interferencias y con privacidad.
- Establecer relación con los prestadores de salud con confidencialidad y certeza de que cualquier información personal proporcionada no será divulgada a terceras personas.
- Recibir un trato digno y respetuoso por parte de los prestadores de servicios.
- Recibir información, servicios y suministros en planificación familiar por el tiempo que sea requerido para asegurar el uso ininterrumpido de un método.
- Poder expresar los puntos de vista personales acerca de la información, los métodos anticonceptivos y los servicios recibidos.
- Cuando las personas opten por el empleo de algún método anticonceptivo permanente (oclusión tubaria bilateral y vasectomía), todas las instituciones o dependencias que presten el servicio están obligadas a recabar previamente su consentimiento por escrito.



# ¿Cómo practicar



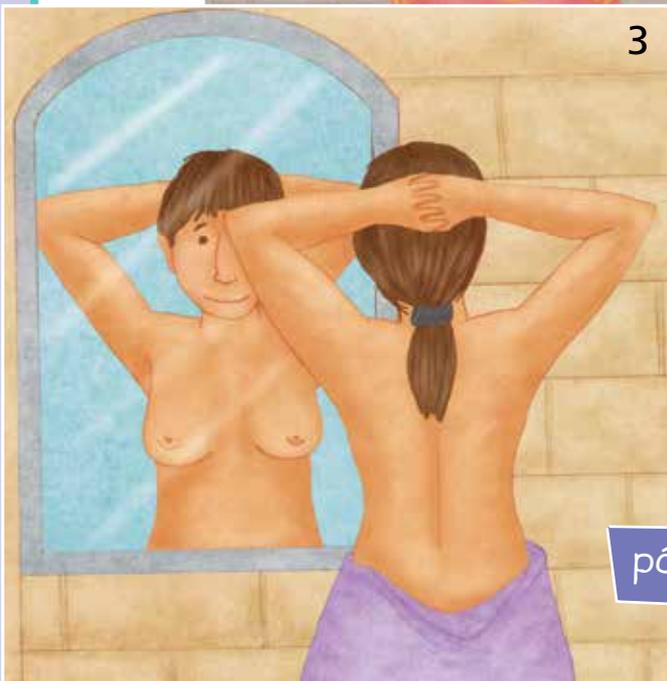
## Autoexploración de mama



### Observación en el espejo

- Colóquese frente a un espejo, con los pechos descubiertos y con los brazos hacia abajo.
- Coloque las manos sobre la cintura, presionándola.
- Finalmente, levante los brazos por encima de la cabeza.

Observar de esta forma los pechos sirve para detectar diferencias entre uno y otro en cuanto a su tamaño y forma, y si existe alguna alteración, como cambios en el color del pecho y los pezones.

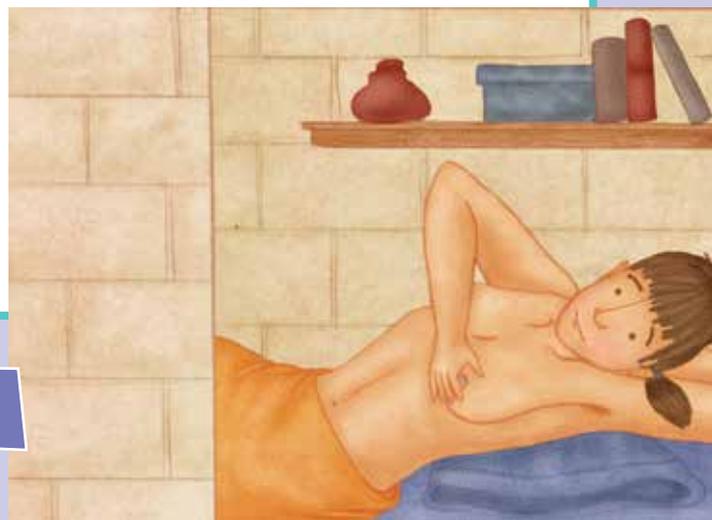
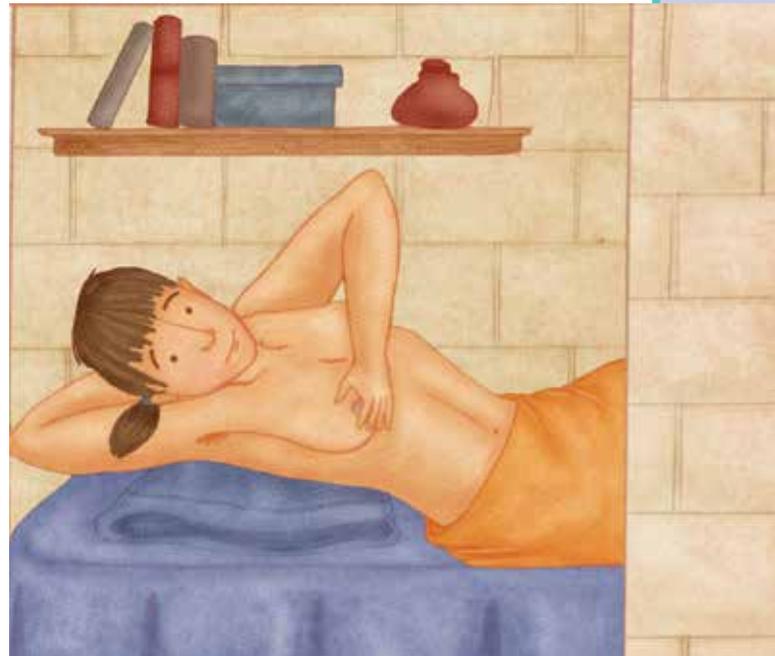


# el autoexamen?

## Exploración en posición recostada

- Recuéstese y coloque una almohada debajo del lado derecho para examinar el pecho de ese lado.
- Levante el brazo derecho y póngalo debajo de la cabeza.
- Con los dedos de la mano izquierda haga movimientos circulares, en el sentido de las manecillas del reloj, presione firmemente, desde donde inicia el pecho hasta el pezón.
- Después, de arriba abajo, cubriendo todo el pecho.
- Por último, los movimientos irán del pezón hasta donde inicia el pecho.

Ahora haga lo mismo con el pecho del lado izquierdo.



## Exploración del pezón



- Recuéstese y coloque una almohada debajo del lado derecho para examinar el pezón de ese lado.
- Levante el brazo derecho y póngalo debajo de la cabeza.
- Con la yema de los dedos pulgar e índice de la mano izquierda presione el pezón, para ver si no existe algún líquido o secreción.
- Después, levante el pezón junto con la areola para ver su movilidad.



- Ahora haga lo mismo con el pezón izquierdo.

# Autoexploración de órganos sexuales masculinos externos

Cuando el cáncer se inicia no se nota, por lo que desde pequeños debemos aprender a explorar o revisar nuestros órganos sexuales, lo que nos ayudará a detectar a tiempo cualquier anomalía o problema de salud, principalmente de cáncer, y acudir de inmediato al médico.



- Párese frente a un espejo y observe el tamaño y la forma del pene y los testículos.
- Revise primero el pene: su color, la textura y apariencia de la piel.



- Retire la piel del prepucio y verifique si su apariencia es normal, si no tiene granos, llagas o enrojecimiento anormal en la punta del pene o glande.
- Revise todo el pene para identificar si no hay una bolita o algo anormal.



- Revise el color y la textura de la piel de los testículos.
- Tóquelos con cuidado, para identificar si no existe ningún endurecimiento o bolita.

Realice esta revisión por lo menos cada mes, y ante cualquier cambio o duda que tenga, ¡acuda de inmediato a su centro de salud!

**Recuerde, en esto del cáncer, el tiempo es oro.**

# La trata de personas

## ¿Qué es la trata de personas?

La trata de personas se presenta cuando una persona promueve, solicita, ofrece, facilita, consigue, traslada, entrega o recibe, para sí o para un tercero, a una persona por medio de la violencia física o moral, el engaño o el abuso de poder, para someterla a explotación sexual, trabajos o servicios forzados, esclavitud o prácticas análogas a la esclavitud, servidumbre, o a la extirpación de un órgano, tejido o sus componentes.

## ¿Quién comete el delito de trata?

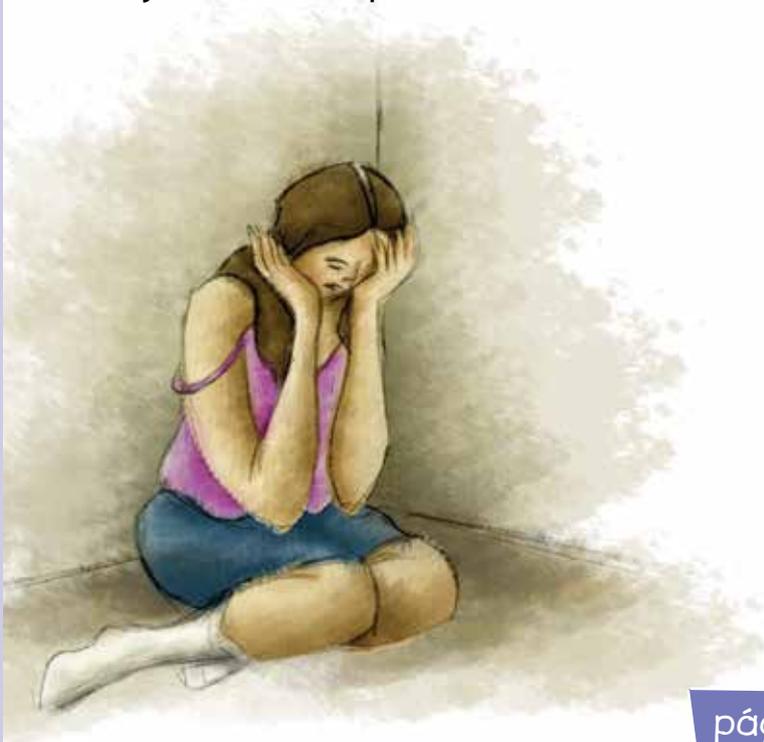
Es un delito que comete la persona que: engañe, rapte, abuse de su poder, cometa fraude, solicite, traslade, entregue o reciba a una persona mediante el uso de violencia física o psicológica, con lo cual obtiene un pago o beneficio y tiene como objetivo someterla a explotación ya sea sexual o trabajos forzados, esclavitud o extraerle algún órgano.

## ¿Quiénes son las personas más vulnerables ante la trata de personas?

Cualquier persona puede ser víctima de la trata de personas. En México, las personas más vulnerables son los niños, las niñas, las mujeres y los migrantes indocumentados.

## ¿Cómo evitar ser víctima de la trata de personas?

El primer paso para no ser víctima de la trata de personas es estar alertas y conscientes de los métodos usados por los



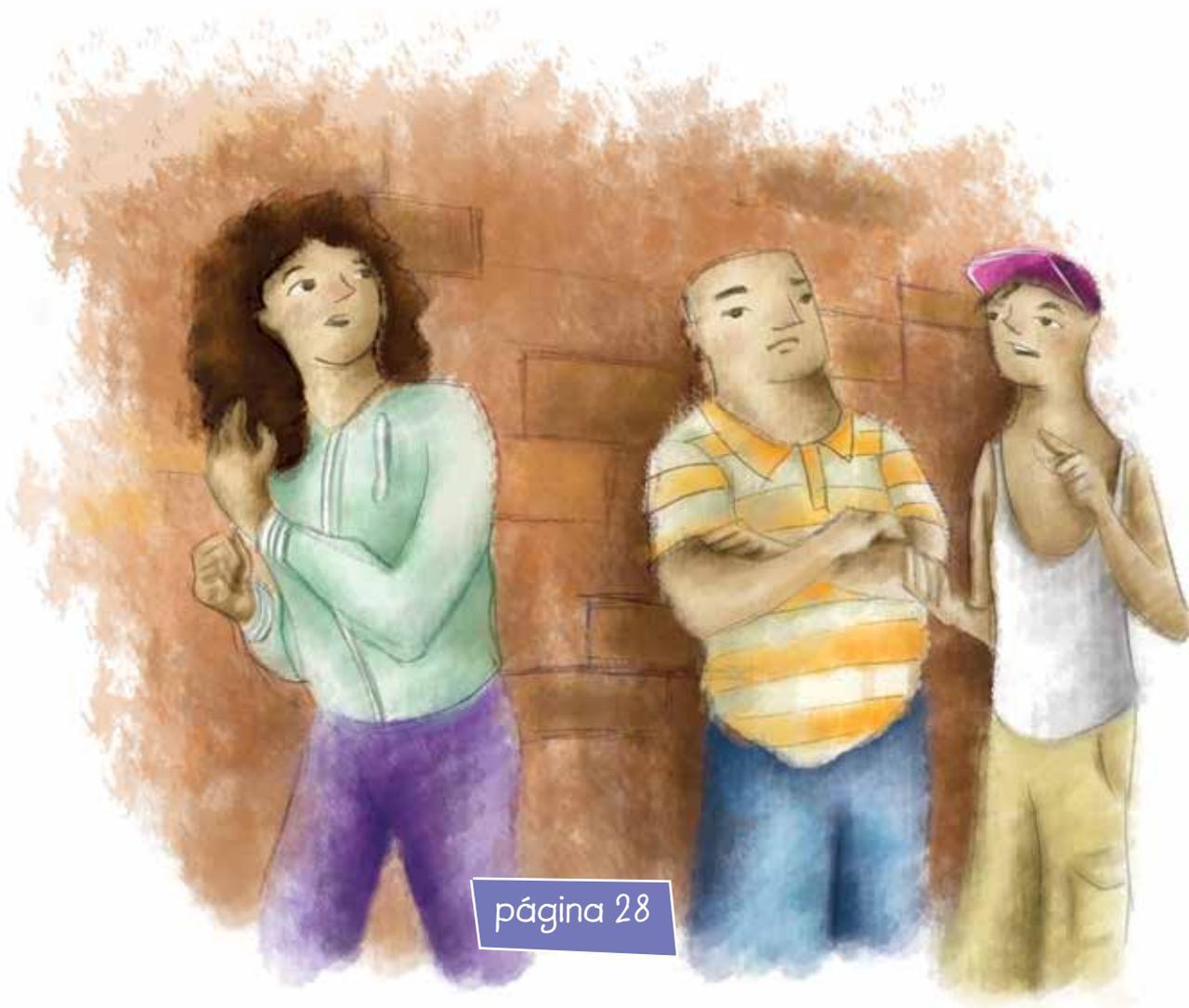
perpetradores de este delito. Los tratantes (las personas que cometen el delito de trata) tienen varias estrategias, entre ellas:

- Realizar ofertas de trabajo que no son ciertas o sólo lo son en parte.
- Hacer promesas de un empleo bien remunerado y/o un mejor nivel de vida.
- Decir que van a hacer realidad los sueños de las víctimas, como convertirlas en modelos o actrices.
- Hacer creer a las víctimas que las van a ayudar a cruzar la frontera de algún país.

- Enamorar o proponerle matrimonio a la víctima.
- Secuestrar a la víctima.
- Comprar a la víctima de alguna otra persona, incluso de algún miembro de su familia.

### **¿Cómo controlan los tratantes a sus víctimas?**

Con violencia física, psicológica o sexual. Amenazándolas con denunciarlas ante las autoridades para que las deporten (en caso de ser inmigrantes indocumentados). Reteniendo sus identificaciones, documentos y/o dinero. Privándolas de



su libertad. Amenazándolas con hacer daño a sus familiares. Utilizándolas al hacerles creer que tienen que trabajar para saldar alguna deuda. Creando relaciones de dependencia mediante el suministro de drogas o alcohol. Manipulándolas utilizando como herramienta el sufrimiento y la culpa de éstas por haber sido violadas, o si se han prostituido o han sido excluidas de sus familias y/o comunidades por algún motivo.

### **¿Qué leyes existen en nuestro país en materia de trata de personas?**

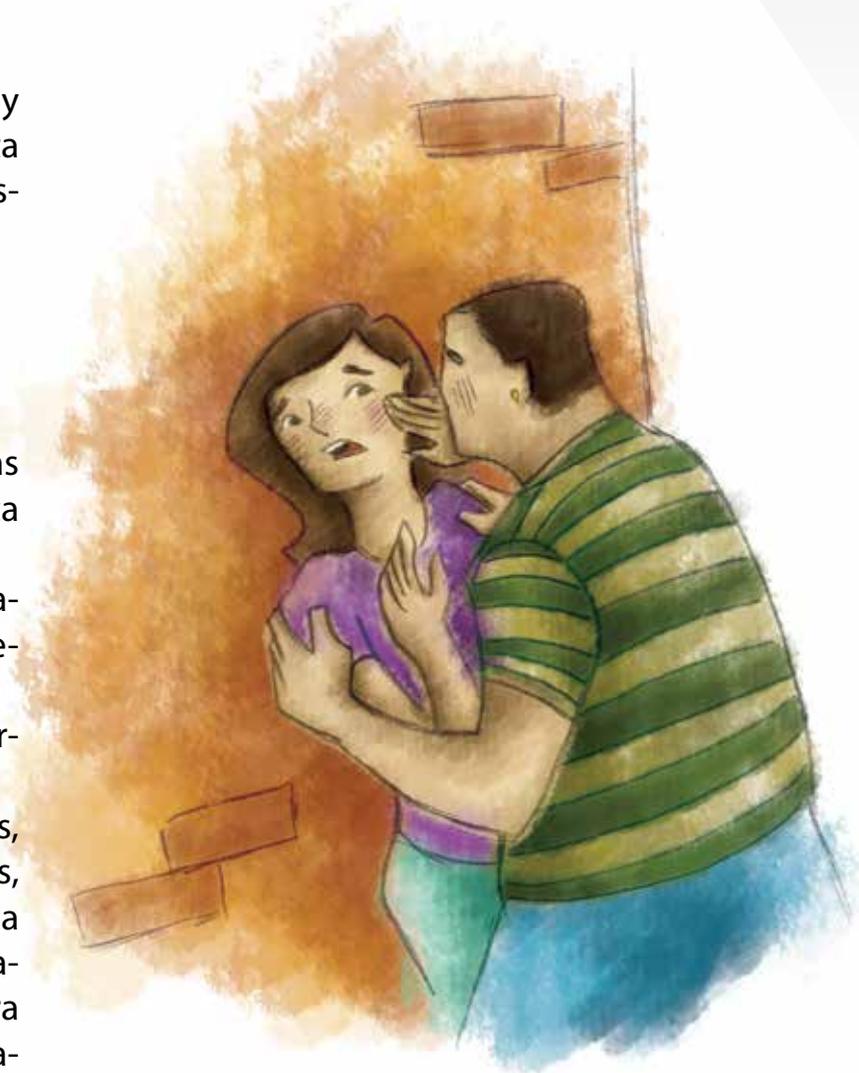
Ley General para Prevenir, Sancionar y Erradicar los Delitos en Materia de Trata de Personas y para la Protección y Asistencia a las Víctimas de estos Delitos

### **¿Cómo se puede prevenir y atender el problema de la trata de personas?**

- Asegurando que todas las personas tengan suficiente información acerca de sus derechos y facultades.
- Creando campañas de concientización y sensibilización sobre el problema de la trata de personas.
- Erradicando las prácticas y los discursos discriminatorios.
- Llevando a cabo medidas sociales, educativas, legislativas, económicas, políticas y culturales para frenar la demanda que propicia la explotación de las personas. Trabajando para combatir los problemas estructurales (pobreza, corrupción, impunidad,

desigualdad) que hacen de la trata algo viable en nuestro país.

- Reconociendo que el fenómeno de la migración deriva en muchos casos en la trata de personas, por lo que es importante buscar soluciones al respecto.
- Creando programas destinados a fomentar la reinserción social de las víctimas de trata. Aumentando los esfuerzos en el combate a la corrupción y la impunidad.



**¿A quién se debe acudir en caso de ser víctima de trata o de identificar a una víctima de trata?**

**Comisión Nacional de los Derechos Humanos.** Departamento de Atención Telefónica de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos. Telefonos: (55) 56 81 81 25, (55) 54 90 74 00, exts. 1127, 1129, 1131 y 1218. Lada sin costo: 01 800 715 20 00 21. Fax: (55) 56 81 84 90. Correo electrónico: correo@cndh.org.mx. Página electrónica: www.cndh.org.mx/

**Fiscalía Especial para los Delitos de Violencia contra las Mujeres y Trata de Personas de la Procuraduría General de la República.** Centro Nacional de Atención Ciudadana. Teléfono: (55) 53 46 15 40. Lada sin costo: 01 800 008 54 00. Correo electrónico: denunciaspgr@pgr.gob.mx. Denuncia en línea: <http://www.pgr.gob.mx/servicios/mail/plantilla.asp?mail=25>

**Procuraduría Social de Atención a las Víctimas de Delitos.** Ángel Urraza 1137, esquina Pestalozzi, Colonia del Valle, C. P. 03100, Delegación Benito Juárez, Lada sin costo: 01 800 842 84 62. Página electrónica: <https://www.facebook.com/PROVICTIMA/>



# El rancho grande\*

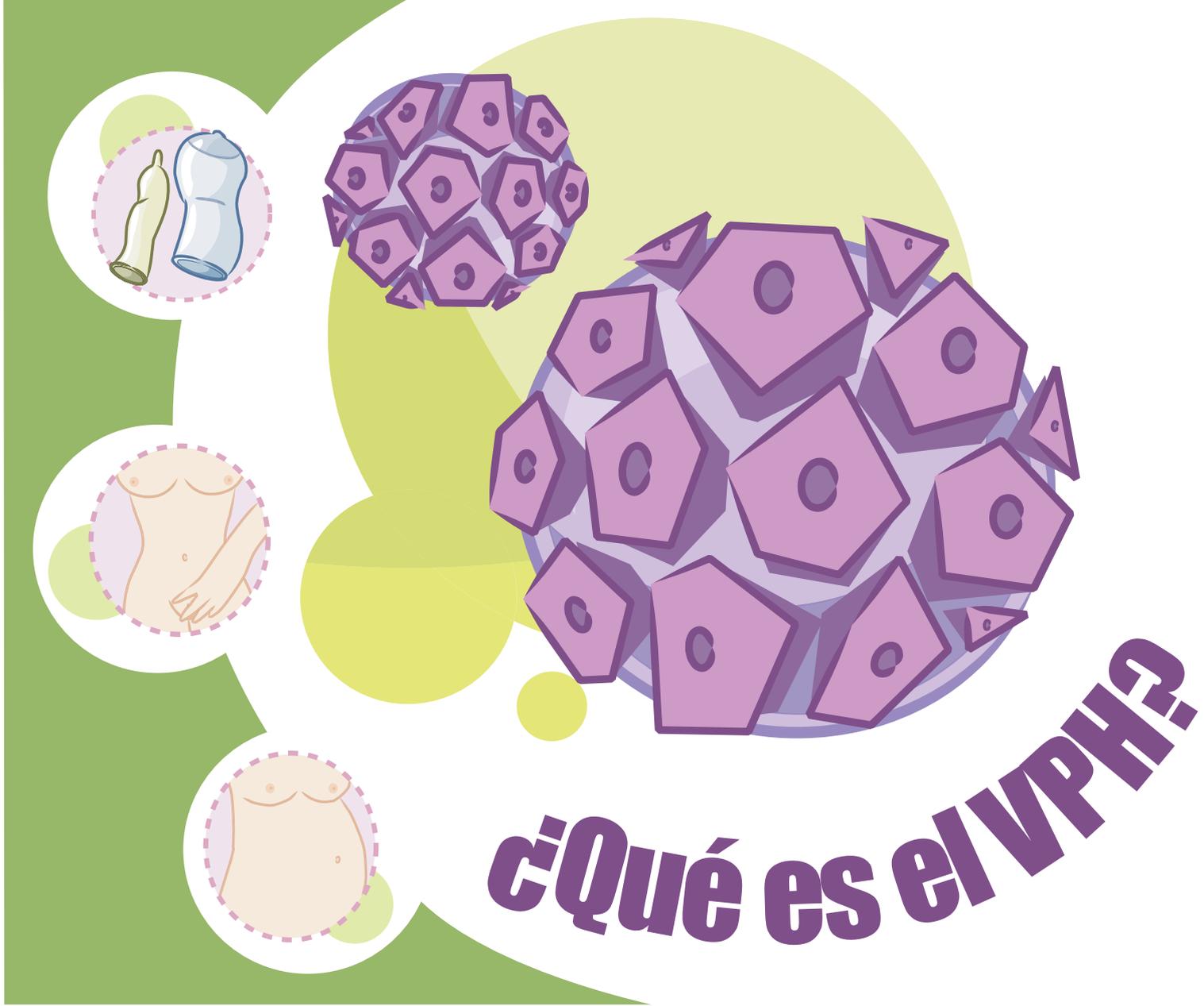
Allá en el Rancho Grande  
allá donde vivía, había una rancherita  
que alegre me decía,  
que alegre me decía:  
Me voy a hacer revisiones  
y ora sí del cuerpo entero,  
me las comienzo en las chichis  
y luego en los agujeros.

Si llega a darse el caso  
que sí es un embarazo,  
que venga derecho,  
que esté bien la placenta,  
que no esté desnutrido.

Me voy a hacer revisiones  
en julio como en enero  
y no les pido permiso  
porque mi cuerpo es primero.



\* Liliana Felipe, Regina Orozco y Jesusa Rodríguez. *¡Por nosotras mismas! Guía del taller para el empoderamiento de la mujer indígena y campesina*, IMSS, SEDESOL, INDESOL, Afluentes y Contigo es posible. México, 2004, p. 211.



# ¿Qué es el VPH?

Es una infección de transmisión sexual causada por el Virus del Papiloma Humano (VPH), el cual se transmite por vía vaginal, anal u oral, y no tiene cura.

**Busca en el pliego el folleto**

**¿Que es el VPH?**  
**y ¿Cómo se previene?**

Es **tiempo** de  
**superarse...**



¡con  
**Educación  
para la Vida  
y el Trabajo!**

Es hora de superarse,  
es el momento  
de aprender más  
con ¡Educación para  
la Vida y el Trabajo!



### ¿Qué es ...Educación para la Vida y el Trabajo?

Es el programa educativo, elaborado por el INEA, para que aprendas cosas útiles para tu vida, al mismo tiempo que puedes obtener tu certificado de primaria y de secundaria con validez nacional.

### ¿Para quién es? ...¡Para ti!

Joven, ama de casa, trabajador y trabajadora de la ciudad o el campo, desempleado, madre o padre de familia y todas las personas mayores de 15 años sin educación básica terminada y con ganas de aprender.

**DISTRIBUCIÓN GRATUITA**