

Déjate de

Cuentos

- Hablemos de sexualidad -

Fundación
Sobrevivientes

índice

— ◆ —
En este folleto encontrarás
información sobre...

- La inteligencia emocional
- El cuerpo y el de los otros
- Tú vida sexual

Área Psicológica



Mi inteligencia emocional



Definiciones Importantes

Inteligencia Emocional:

La capacidad que tiene una persona de manejar, entender, seleccionar y trabajar sus emociones. Ayuda a comprender a los demás para generar resultados positivos.

Autoestima:

Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos.



¡Mejoremos tú Inteligencia Emocional!

- ◆ **Conciencia emocional**
Reconoce tus emociones y tus defectos, así como tus fortalezas y debilidades.
- ◆ **Autocontrol**
Es la capacidad de manejar adecuadamente las emociones y los impulsos que te puedan resultar perjudiciales.
- ◆ **Confiable**
Siempre trata de ser honesto e íntegro contigo mismo.
- ◆ **Compromiso**
Es esencial para alcanzar tus metas y éste debe partir de ti.





Tipos de Autoestima

Autoestima Saludable

Las personas con este tipo de autoestima se desenvuelven de manera abierta ya que no necesitan defender su imagen. Además, la persona es capaz de defender su punto de vista sin desestabilizarse.

Autoestima a Mejorar

Es decir, que este tipo de autoestima está definido por su falta de solidez y la inestabilidad que presenta, la cual hace que se altamente sensible a todo tipo de eventos, por irrelevantes que puedan parecer desde un punto de vista racional.



¿Cómo está mi Autoestima?

Cuando me comparo con otras personas...

- a. Me siento fatal destacando sus virtudes
- b. Me encuentro bien conmigo mismo
- c. Hay algunas cosas que envidio de ellas.

En lo que respecto a mi trabajo...

- a. Estoy bastante satisfecho con mi rendimiento.
- b. No podré superar nunca el rendimiento de algunos
- c. Todo el mundo lo hace mejor que yo.

Cuando me miro al espejo...

- a. En general me gusta todo lo que veo
- b. Me cambiaría muchas cosas
- c. Tengo algunos "defectitos"

Creo que la gente que me rodea

- a. Lo pasan bien conmigo.
- b. Se aburren cuando estan conmigo
- c. Lo pasan bien conmigo pero no tanto



Resultados

Mayoría A

Enhorabuena, en los tiempos que corren pocas personas se quieren tanto. Ahora bien, mantén los pies en la tierra y ten en cuenta la opinión de los que te conocen bien.

Mayoría B

Es verdad que, en general, estás contento contigo mismo. No obstante, tu autoestima puede verse dañada ante situaciones en las que temes que te valoren de forma negativa.



Mayoría C

Debes tener cuidado puedes traerte varias emociones negativas. Busca tus puntos fuertes y lo que te falte que sea tu reto para dirigir tu camino.



Mi cuerpo y el de los otros



Aparato Reproductor Femenino

El aparato reproductor femenino es la parte del sistema sexual femenino que se ocupa de la reproducción humana (en el caso de haberla):

Vagina: es un conducto fibromuscular elástico.

Útero: se implanta el óvulo fecundado y se desarrolla el feto.

Trompas de Falopio: guía al óvulo al útero.

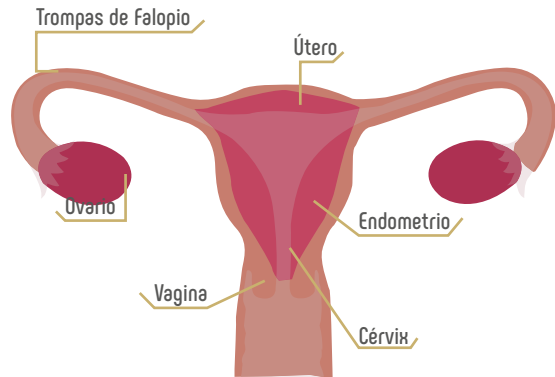
Ovarios: proporciona un óvulo cada ciclo.

Endometrio: Aloja el óvulo fecundado.

Cérvix: deja que salga la sangre del útero durante la menstruación



Órganos Genitales





Aparato Reproductor Masculino

Es el encargado de la reproducción masculina. Se compone de órganos externos, internos, glándulas y diversos líquidos que favorece la reproducción.

Testículos: encargados de la producción de espermatozoides

Epidídimo: se alojan y maduran los espermatozoides

Conductos Deferentes: transportan los espermatozoides

Próstata: segregar líquido seminal

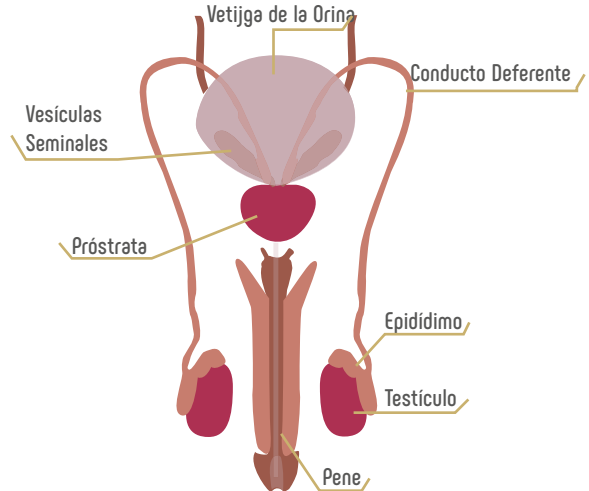
Pene: deposita el espermatozoides

Vejiga de Orina: se contiene la orina antes de ser expulsada

Vesícula Seminal: glándulas productoras del 60 % del volumen del líquido seminal



Órganos Genitales





Cambios en la Pubertad

♂ Hombres

Vello: Durante los años de la pubertad crecerá vello en las axilas, piernas, cara, arriba del pene e incluso en el trasero.

La piel: tendrás la piel más grasa y sudarás más que antes.

Voz: La mayoría de chicos empiezan a notar cambios en la voz alrededor de los 14 años

La forma de tu cuerpo: Durante los años de la pubertad, crecerás más alto y tus hombros se ancharán.

Pene: El pene y los testículos crecen y tendrás erecciones más a menudo



♀ Mujeres

Vello corporal: Te saldrá vello en el pubis, en las piernas y en las axilas.

Cuerpo: las caderas se anchan y la cintura se acentúa

Pecho: los pechos empiezan a crecer. otro. Cuando han crecido a su tamaño final, lo más probable es que sean más o menos iguales.

Menstruación: Supone el momento que señala el inicio de la madurez sexual cuando los ovarios empiezan a producir huevos, o óvulos.





Soy Saludable Cuando....

Mujeres

- ◇ Utilizo preferentemente ropa de algodón y que no sea ajustada.
- ◇ Realizo una higiene diaria con jabones adecuados con pH.
- ◇ Orino antes y después de mantener relaciones sexuales.
- ◇ No uso protectores diarios ni papel higiénico perfumado.
- ◇ Nunca compartas la misma máquina de afeitar con nadie.



Hombres

- ◇ Limpio cuidadosa y delicadamente todos los órganos externos.
- ◇ Seco cuidadosamente la zona a fin de evitar hongos
- ◇ No uso desodorante o perfumes que provoquen irritaciones.
- ◇ Cambio diariamente la ropa interior.
- ◇ Lavo el glande del pene retirando la piel que lo cubre.



**Mi vida sexual,
Yo decido**



Existen Métodos

99% Efectivas



Implante
2 a 8 años



IUS
3 a 5 años



IUD
3 a 10 años



Esterilización
Por siempre

91% - 94% Efectivas



Pildora
Todos los días



Parcho
Todas las semanas



Anillo
Todos los meses



Inyección
1 a 3 meses

72- 82% Efectivas



Coito Interrumpido
Siempre



Método del Ritmo
Cada día



Espermiosis
Siempre



**Capucho Cervical,
diafragma y esponja vaginal**
Siempre



Condón femenino y masculino
Un solo uso

— 👍 — Yo decido

- ◇ Con quien tienes relaciones sexuales.
- ◇ Cuando decir no
- ◇ Cuando decir si
- ◇ A quienes les tengo confianza
- ◇ Cuando quiero empezar una familia
- ◇ Como llevé mi vida sexual

— 👍 — ¡Precaución! Hay Enfermedades

VIH

El Virus de la Inmunodeficiencia Humana, un microorganismo que ataca al Sistema Inmune de las personas, debilitándolo ante una serie de infecciones las cuáles pueden poner en peligro la vida.

Sida

El Síndrome de la Inmunodeficiencia Adquirida es el estado de la infección por el VIH caracterizado por bajos niveles de defensas

Virus del Pajón

Es la infección de transmisión sexual más común. Casi todos los hombres y mujeres sexualmente activos lo contraen en algún. Algunos tipos pueden causar verrugas genitales y cánceres. Hay una vacuna que puede evitar adquirir la enfermedad



Sabias que...

- ◇ La proporción de partos con asistencia de personal sanitaria aumentó un 65% desde el 2013
- ◇ Por cada mil adolescentes, 112 mujeres de 15 a 19 años quedan embarazadas.
- ◇ De cada 100 adolescentes, solo el 44.3% terminan bachillerato y el 1% ingresa a la universidad.
- ◇ En el 2015 aumentó un 60.6% el uso de métodos anticonceptivos.



Cualquier cosa puedes llamar a...

Fundación Sobrevivientes

Tel: 2245.3000

Asociación Chajulense de Mujeres Unidas por la Vida

Tel: 4020.0808

Centro de Paz Bárbara Ford

Tel: 7793.5900

Observatorio de Salud Reproductiva (OSAR)

Tel: 2362.3572

Refugio de la niñez

Tel: 2334.0205

Asociación Paranaamericana de Mercadeo Social

Tel: 2366.1567

Ministerio Público

Tel: 2411.9191

Policia Nacional:

Tel: 110

Bomberos Municipales:

Tel: 123



¿Quieres saber más?

100 Preguntas sobre Sexualidad Adolescente:

<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/100-Preguntas-Sobre-Sexualidad-Adolescente.pdf>

Libro realizado por:
Andrea Sánchez Díaz



pásame