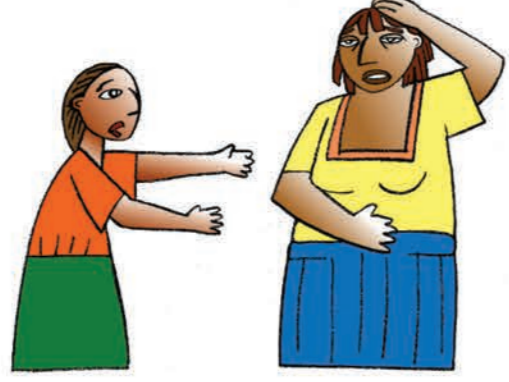


CONSULTA CON TU ASISTENTE RURAL DE SALUD O ACUDE A LA UNIDAD MÉDICA DE INMEDIATO SI TIENES MÁS DE DOS DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS DE DESNUTRICIÓN:



- TE SIENTES DÉBIL Y CANSADA.
- TE ENFERMAS DE DIARREA FRECUENTEMENTE.
- NO TIENES GANAS DE COMER.
- ESTÁS PALIDA.
- SE TE CAE MUCHO EL CABELLO.
- TIENES LAS ENCIAS, LENGUA O PÁRPADOS PALIDOS.



¡TU DERECHO A LA ALIMENTACIÓN ES PARTE DE TU DERECHO A LA SALUD!



PARA PREVENIR ENFERMEDADES POR COMIDA ES NECESARIO:

- LAVARSE LAS MANOS ANTES DE PREPARARLA Y DESPUÉS DE HABER TOCADO CARNE CRUDA.
- LAVAR Y REMOJAR LAS FRUTAS Y VERDURAS EN AGUA CLORADA.
- EVITAR OTROS ALIMENTOS CRUDOS.
- LAVAR TODAS LAS CARNES.
- NO TOSER, ESCUPIR O MASTICAR MIENTRAS SE PREPARA LA COMIDA.
- EVITAR ANIMALES CERCA DEL LUGAR DONDE SE COCINA Y SE COME.
- HERVIR POR 15 Ó 20 MINUTOS O CLORAR EL AGUA.
- MANTENER LOS ALIMENTOS TAPADOS, EN UN LUGAR FRESCO.



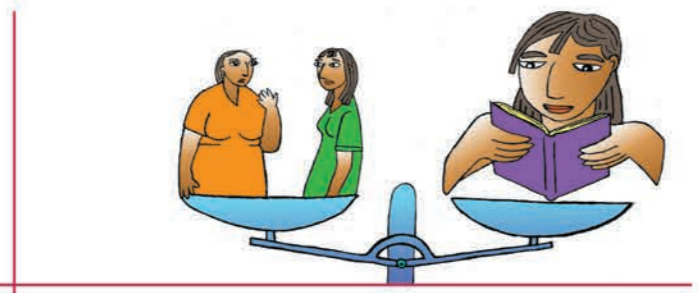
NO COMAS LOS ALIMENTOS QUE:

- HUELEN MAL.
- TIENEN UN SABOR DIFERENTE AL DE SIEMPRE.
- HAN CAMBIADO DE COLOR.
- TIENEN BURBUJAS U HONGOS.



RECUERDA: LA CASA ES DE TODA LA FAMILIA POR LO QUE TODOS DEBEN COMPARTIR LAS LABORES PARA MANTENERLA LIMPIA

TOMAR UNA DECISIÓN QUIERE DECIR ESCOGER LO MEJOR PARA TI DESPUÉS DE HABERLO PENSADO DETENIDAMENTE.



RECUERDA QUE PARA TOMAR LA MEJOR DECISIÓN:

- CONSIGUE TODA LA INFORMACIÓN QUE PUEDAS.
- PIENSA QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE PARA TI.
- PIENSA EN LAS VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE CADA POSIBILIDAD.
- VALORA QUE OPCIÓN TIENE MÁS POSIBILIDADES DE RESULTAR COMO TÚ LO DESEAS.

¡LA MEJOR DECISIÓN ES CUIDAR TU SALUD!



SE CONTAGIAN POR REALIZAR EL COITO CON PERSONAS YA INFECTADAS Y/O EN CONDICIONES DE MALA HIGIENE.

SE PUEDEN PREVENIR SI CADA VEZ QUE TIENES RELACIONES, TU PAREJA USA UN CONDÓN.

LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

SIGNOS GENERALES:

- INFLAMACIÓN EN GENITALES Y COMEZÓN.
- PIRRE, DOLOR MUSCULAR Y DE CABEZA.
- CANSANCIO Y PÉRDIDA DE PESO.
- DOLOR Y ARDOR AL ORINAR Y ORINA DE COLOR OSCURO.
- FLUJO VAGINAL VERDE, BLANCO O AMARILLO CON MAL OLOR O SIN OLOR.
- SANGRADO FUERA DE TIEMPO DE LA MENSTRUACIÓN.

SI TIENES UNO O MÁS DE ESTOS SIGNOS:

- NOTENGAS MIEDO O PENA, CONSULTA DE INMEDIATO ALQUIEN DEL EQUIPO DE SALUD Y SIGUE SUS INDICACIONES.
- POR NINGÚN MOTIVO DEJES EL TRATAMIENTO HASTA QUETE LO INDIQUEN.
- ASEGÚRATE DE QUETU PAREJA TAMBIÉN RECIBATRAMIENTO.



RECUERDA:

- LAS PERSONAS BIEN NUTRIDAS SE SIENTEN MEJOR.
- RECONOCE TU DERECHO A LA ALIMENTACIÓN Y APRENDE A DEFENDERLO.
- COMUNICA TUS CONOCIMIENTOS Y LA NECESIDAD DE COMER UNA DIETA ADECUADA A TUS PADRES, PAREJA Y A TODAS LAS PERSONAS CON QUIENES COMPARTES TUS ALIMENTOS.



- ORGANIZATE CON OTRAS MUJERES PARA PLANEAR Y COMPARTIR MENÚES BARATOS, SABROSOS Y SOBRE TODO NUTRITIVOS.



¡PORQUE VALES MUCHO TU ALIMENTACIÓN ES IMPORTANTE!

SmithKline Beecham México



ALIMENTACIÓN Y EMPODERAMIENTO

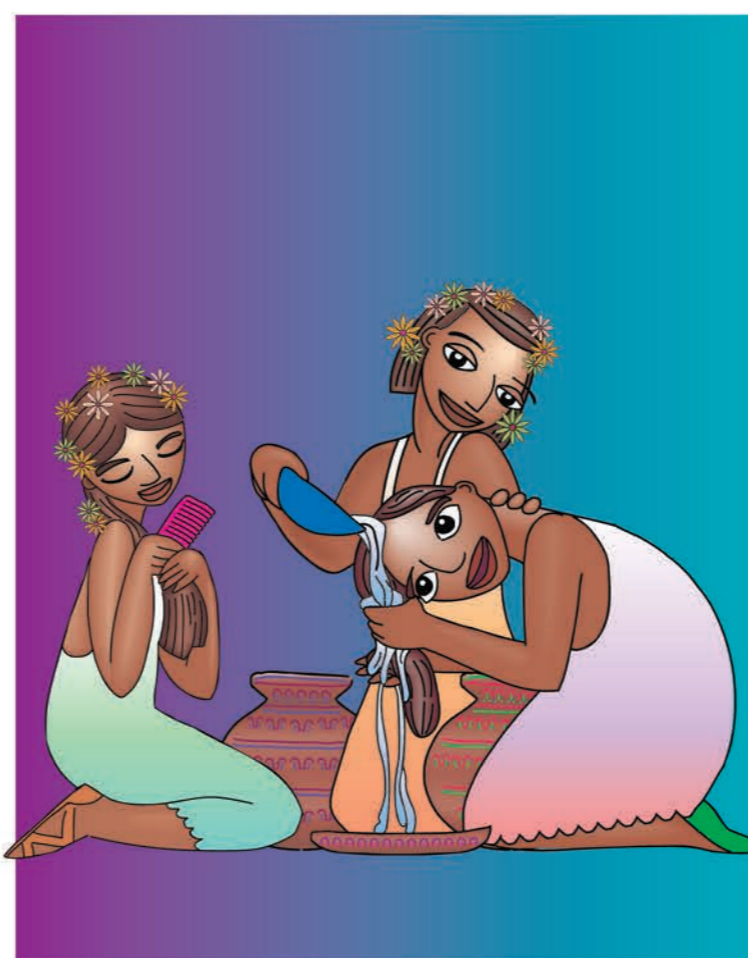


ME CUIDO Y ALIMENTO PORQUE VALGO MUCHO



HIGIENE, SANEAMIENTO Y EMPODERAMIENTO

LIMPIAS Y SANAS CONSTRUIMOS NUESTRO FUTURO



SALUD Y EMPODERAMIENTO

PARTICIPA... TU DERECHO ES ESTAR SANA



SEXUALIDAD, SALUD REPRODUCTIVA Y EMPODERAMIENTO



CUANDO TODAS LAS PERSONAS DE UNA FAMILIA COMPARTEN LAS TAREAS:



- APRENDEMOS A HACER DE TODO Y A VALERSE POR SI MISMAS.
- APRENDEMOS A SER MÁS RESPONSABLES DE ELLAS Y DE LOS DEMÁS.
- TIENEMOS MÁS TIEMPO LIBRE.

ENTRE LOS VECINOS Y VECINAS TOMEN MEDIDAS PARA QUE:



- LAS FUENTES DE AGUA NO SE CONTAMINEN.
- LA BASURA DE LOS ESPACIOS PÚBLICOS ESTÉ EN BOTES DE BASURA CON TAPA.
- LOS LUGARES PÚBLICOS COMO ESCUELAS, IGLESIAS Y PLAZAS ESTÉN LIMPIOS.

RECUERDA: LAS PERSONAS LIMPIAS HACEN FAMILIAS LIMPIAS Y LAS FAMILIAS LIMPIAS HACEN COMUNIDADES LIMPIAS

SmithKline Beecham México



ORGANIZATE CON OTRAS MUJERES PARA PLANEAR Y TRABAJAR POR METAS QUE BENEFICEN LA SALUD DE TODAS, LA DE LAS FAMILIAS Y LA DE LA COMUNIDAD



RECUERDA QUE PARA LOGRAR UNA META:

- PIENSA Y DECIDE QUÉ PUEDES HACER PARA MEJORAR TU SALUD.
- EMPIEZA CON METAS QUE SE PUEDAN LOGRAR.
- PIENSA QUÉ PASOS DEBES SEGUIR.
- DECIDE CÓMO REALIZAR CADA PASO.

SI TIENES ALGÚN PROBLEMA DE SALUD O DUDAS, PLÁTICA CON TU ASISTENTE RURAL DE SALUD O ACUDE A TU UNIDAD MÉDICA

¡PARA LOGRAR UNA META HAY QUE QUERER HACERLO!

¡PORQUE VALES MUCHO TU SALUD ES IMPORTANTE!

SmithKline Beecham México



RECUERDA: EL CONDÓN ES EL ÚNICO MÉTODO ANTICONCEPTIVO QUE ADEMÁS AYUDA A PREVENIR LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS).



RECUERDA TU DERECHO A LA FELICIDAD, AL AMOR, AL SEXO, A ESCOGER CÓMO VIVIR TU SEXUALIDAD Y CON QUIÉN, A TENER CONTROL SOBRE TU CUERPO, A TENER INFORMACIÓN Y SERVICIOS QUE GARANTICEN TU SALUD SEXUAL

EL CÁNCER DEL CÉRVIX:

- ES EL TIPO DE CÁNCER MÁS FRECUENTE ENTRE LAS MUJERES DE MÉXICO Y UNA CAUSA IMPORTANTE DE MUERTE.
- AL PRINCIPIO SE DESARROLLA LENTAMENTE Y SIN MOLESTIAS POR LO QUE ES IMPORTANTE HACERSE REVISIONES PARA DETECTARLO Y TRATARLO ANTES DE QUE ESTE AVANZADO.
- SE PUEDE PREVENIR, Y SI SE DETECTA A TIEMPO, SE PUEDE CURAR.



SmithKline Beecham México



INSTITUTO NACIONAL PARA MUJERES DE LOS ADULTOS

Piasego 1



PREMIO 2011 DE ALFABETIZACIÓN UNESCO

SEP

Interpretación:
X Carta donde vas este dibujo...
Y Carta donde vas este dibujo...



Educación para la Vida y el Trabajo • Familia

2005 • Dirección Académica • Subdirección de Bienes de Materiales Educativos • Formación: Antonio Ruiz Hdez. y Ricardo Figueroa

conevyt

INSTITUTO NACIONAL PARA MUJERES DE LOS ADULTOS

SEP

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

MEVET

VALORA

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Presentación. Este cartilla que tienes en tus manos, tiene la finalidad de darte información y orientación para realizar tu Contrato de Trabajo según lo estipulado en la Ley Federal del Trabajo e invitarte a conocer más ampliamente tus Derechos y Obligaciones Laborales.

COLECTIVO ATABAL
por la valoración y participación del trabajo doméstico del sector del servicio doméstico

Cerrada de Alianza No. 36
Col. Guerrero
Del. Cuauhtémoc,
06300 México D.F.
Tels. 5526-9311, 5529-9992
E-mail: atabal8@comtel.net

Juntas Defendamos Nuestros Derechos

Cartilla de Orientación Para la Empleada del Hogar

EL SERVICIO DOMÉSTICO ES UNA RELACIÓN LABORAL. es importante que lo tengas muy claro y que no lo mezcles con tus afectos hacia tu Empleadora o su familia.

Aprende a separar tus sentimientos de tus derechos y obligaciones, con lo que obtendrás un beneficio para ti y la conservación de tu fuente de ingresos.

Ten cuidado de no firmar documentos en blanco, o bien, si es necesario que firmes asegúrate de leer todo el texto y si tienes oportunidad, dáselo a leer a otra persona de tu entera confianza.

ANTES DE FIRMARLO!!!!

Ten mucho OJO con el consentimiento que otorgues. **NO OLVIDES QUE HAY TRES MANERAS DE CONSENTIR LEGALMENTE:**

- Mediante un sí o con tu firma.
- Con cualquier palabra, gesto o movimiento corporal que pueda ser traducido por un sí.
- Mediante el silencio; no olvides que el que calla, otorga.

ALIMENTARSE BIEN ES UN DERECHO DE TODAS LAS PERSONAS, A TODAS LAS EDADES Y EN CUALQUIER CONDICIÓN.

APRENDE Y ACOSTÚBRATE A CONSUMIR ALIMENTOS VARIADOS Y EN CANTIDAD SUFICIENTE TODOS LOS DÍAS.

LA BUENA ALIMENTACIÓN CONSISTE EN DARLE A TU CUERPO LA CANTIDAD Y VARIEDAD DE NUTRIENTES QUE NECESITAS PARA:

CRECER Y DESARROLLARTE SANAMENTE. COMBATIR INFECCIONES Y ENFERMEDADES. RECUPERARTE RÁPIDAMENTE DESPUÉS DE UNA ENFERMEDAD. TENER ENERGÍA PARA CUMPLIR CON TUS RESPONSABILIDADES.

1. CEREALES Y TUBÉRCULOS
EJEMPLOS: MAÍZ, TRIGO, ARROZ, AVENA, AMARANTO, PAPAS, CAMOTE, YUCA.
✓ TE DAN ENERGÍA, TUS ÓRGANOS FUNCIONAN MEJOR, TE AYUDAN A CONCENTRARTE Y REALIZAR TODAS TUS ACTIVIDADES.

COMO MUJER UNA DIETA SANA TE PREPARA PARA:
✓ QUE EN AÑOS FUTUROS TENGAS EMBARAZOS SALUDABLES, PARTOS SEGUROS Y BEBÉS SANOS.

✓ EL AZÚCAR, MIEL, MERMELADAS Y DULCES TAMBIÉN APORTAN ENERGÍA, PERO DEBES CONSUMIRLOS EN PEQUEÑAS CANTIDADES.

2. LEGUMINOSAS, PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL Y OLEAGINOSAS
EJEMPLOS: FRIJOL, LENTEJA, CALABAZA, GARBANZO, SOYA, AMARANTO, ALGUNOS ANIMALES DOMÉSTICOS Y SILVESTRES, HUEVO, QUESO, LECHE, CACAHUATES, PEPITAS, SEMILLAS DE CALABAZA Y NUECES.
✓ AYUDAN A TU CUERPO A CONSTRUIR TEJIDOS NUEVOS A CONSERVAR Y REPARAR LOS QUE TIENES.
✓ FACILITAN QUE SE FORMEN TUS MÚSCULOS.
✓ AYUDAN A TU CUERPO A PRODUCIR HORMONAS Y DEFENSAS.

3. FRUTAS Y VERDURAS
CONSUME UNA O DOS FRUTAS Y VERDURAS DIARIAS:
✓ CONTIENEN VITAMINAS Y MINERALES QUE SIRVEN PARA EL BUEN DESARROLLO Y FUNCIONAMIENTO DE TODAS LAS PARTES DE TU CUERPO.
✓ PROTEGEN AL CUERPO CONTRA LAS ENFERMEDADES.

3. FRUTAS Y VERDURAS
CONSUME UNA O DOS FRUTAS Y VERDURAS DIARIAS:
✓ CONTIENEN VITAMINAS Y MINERALES QUE SIRVEN PARA EL BUEN DESARROLLO Y FUNCIONAMIENTO DE TODAS LAS PARTES DE TU CUERPO.
✓ PROTEGEN AL CUERPO CONTRA LAS ENFERMEDADES.

LA HIGIENE ES UNA DE LAS MEDIDAS MÁS IMPORTANTES PARA:
✓ ESTAR LIBRES DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS.
✓ NO CONTAGIAR A OTRAS PERSONAS CUANDO ESTAMOS ENFERMAS.
✓ EVITAR QUE OTRAS PERSONAS NOS CONTAGIEN.
✓ VIVIR EN FAMILIAS Y COMUNIDADES SANAS.
✓ TENER UNA CALIDAD DE VIDA MEJOR.
✓ SENTIRNOS CÓMODAS Y VERNOS BONITAS.

PARA CUIDAR TU HIGIENE:
✓ LAVA TU CUERPO TODOS LOS DÍAS PONIENDO ESPECIAL CUIDADO EN LOS GENITALES, RECTO, AXILAS Y OÍDOS.
✓ CEPILLA TUS DIENTES DESPUÉS DE CADA COMIDA.
✓ CUANDO SIENTAS LOS PIES HÚMEDOS, LÁVALOS Y SECA MUY BIEN.
✓ LAVA TU CABELLO POR LO MENOS 2 VECES A LA SEMANA Y CEPÍLLALO TODOS LOS DÍAS.
✓ USA ROPA LIMPIA, SOBRE TODO DESPUÉS DEL BAÑO.
✓ CUIDA LA LIMPIEZA DE TUS COBIJAS, TOALLAS Y OREA TUS ZAPATOS.

PARA PREVENIR INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL O URINARIAS, CUIDA AÚN MÁS LA HIGIENE DE TUS GENITALES DURANTE LA MENSTRUACIÓN.
RECUERDA: CADA PARTE DE TU CUERPO ES UNA PARTE DE TI. SI LAS CUIDAS, SERÁS UNA MUJER MÁS SANA Y TE SENTIRÁS MÁS BONITA Y CON MÁS CONFIANZA EN TI MISMA

PARA VIVIR CON HIGIENE:
✓ RESPONSABILÍZATE DE TU LIMPIEZA.
✓ EXIGE QUE TODOS LOS MIEMBROS DE TU FAMILIA TAMBIÉN ESTÉN LIMPIOS.
✓ ENTRE TODA LA FAMILIA DISTRIBUYAN LAS TAREAS DE LIMPIEZA DE LA CASA.
✓ CUIDA QUE LOS ALIMENTOS QUE VAN A CONSUMIR ESTÉN BIEN LAVADOS Y/O COCINADOS.
✓ NO PERMITAS ANIMALES DENTRO DE LA CASA.
✓ ORGANÍZATE CON TUS VECINAS Y VECINOS PARA QUE TU COMUNIDAD ESTÉ LIMPIA.

RECUERDA: A LOS MICROBIOS LES GUSTA VIVIR EN LUGARES CÁLIDOS, HÚMEDOS, QUE TIENEN ORIFICIOS (HOYOS) Y PLIEGUES
SIEMPRE LAVA TUS MANOS CON AGUA Y CON JABÓN:
✓ DESPUÉS DE IR AL BAÑO.
✓ ANTES DE COMER.
✓ SI HAS ESTADO CON UNA PERSONA ENFERMA.
✓ SI HAS CAMBIADO PAÑALES.

CON TU FAMILIA DISTRIBUYAN LAS TAREAS PARA CUIDAR QUE:
✓ LA CASA NO TENGA POLVO.
✓ LA BASURA SE SAQUE TODOS LOS DÍAS Y SE QUEME O ENTIERRE.
✓ LOS PLATOS Y OLLAS SIEMPRE ESTÉN LIMPIOS.
✓ NO HAYA ANIMALES DENTRO DE LA CASA.
✓ LAS COBIJAS, MANTAS, COLCHONES Y PETATES SE SACUDAN Y VENTILEN.
✓ LA LETRINA SIEMPRE ESTÉ LIMPIA Y SE USE.
✓ NO HAYA CACHARROS U OTROS OBJETOS AMONTONADOS.

ESTÁS SANA CUANDO TU CUERPO FUNCIONA CORRECTAMENTE, TE SIENTES A GUSTO CONTIGO MISMA, CON TU VIDA DIARIA Y PUEDES RELACIONARTE FELIZMENTE CON LAS DEMÁS PERSONAS.
TIENES DERECHO A:
✓ APRENDER Y ESTUDIAR LO QUE TE GUSTA PARA MEJORAR TU VIDA.
✓ DIVERTIRTE SANAMENTE PUES LA RISAY ALEGRÍA ESTIMULAN EL ÁNIMO PARA HACER COSAS NUEVAS.
✓ TRABAJAR EN LO QUE TE GUSTA Y SER RECONOCIDA POR LO QUE HACES, DESDE LIMPIAR LA CASA HASTA TRABAJAR EN ALGÚN OTRO LUGAR.
✓ DESCANSAR, SOBRE TODO DESPUÉS DE LARGAS Y PESADAS JORNADAS DE TRABAJO.
✓ PRACTICAR DEPORTE PARA ESTAR MÁS SANA Y FUERTE.
✓ ALIMENTARTE SANAMENTE COMIENDO MÁS Y MEJOR.
✓ BAÑARTE DIARIAMENTE SI TE ES POSIBLE, PARA SENTIRTE CÓMODA, SEGURA Y ATRACTIVA.
✓ VACUNARTE SI TE FALTA ALGUNA DOSIS.

¡ORGANÍZATE CON OTRAS MUJERES PARA CUIDAR TU SALUD Y LA DE ELLAS: TU MAMÁ, HERMANAS, PRIMAS, AMIGAS, COMADRES, VECINAS, HIJAS, ABUELAS, TÍAS ...Y POR SUPUESTO CON TU PROMOTORA DE SALUD Y ASISTENTE RURAL CON TODAS LAS MUJERES QUE CONOZCAS!

RECUERDA QUE PARA MEJORAR TUS PROBLEMAS DE SALUD TAMBIÉN DEBES COMUNICARLOS, DEBES HABLAR DE ELLOS, DE TUS NECESIDADES Y DE CÓMO RESOLVERLOS.
RECUERDA LAS REGLAS DE LA COMUNICACIÓN:
✓ ESCOGE EL MOMENTO MÁS ADECUADO PARA COMUNICARTE.
✓ MIRA A LA OTRA PERSONA A LOS OJOS.
✓ HABLA CON VOZ FIRME Y TRANQUILA.
✓ AYÚDATE CON BUENOS GESTOS.
✓ CUIDA LA POSTURA DE TU CUERPO Y ROSTRO.
✓ RESPONSABILÍZATE DE LO QUE DICES USANDO "YO" O "A MI".
✓ ESCUCHA A LA OTRA PERSONA.
✓ DISCUTE SOLAMENTE POR LO QUE ES VERDADERAMENTE IMPORTANTE.
¡ COMUNÍCATE CON TUS AMIGAS, TU FAMILIA Y EL EQUIPO DE SALUD O ASISTENTE RURAL!

¿Sabes que es el Atch'ol? Somos una Asociación Civil, no perseguimos fines de lucro, conformado por mujeres que trabajamos por la reivindicación y valoración del Servicio Doméstico y de las Empleadas del Hogar. El Servicio Doméstico es distinto al Trabajo Doméstico porque éste se realiza a cambio de un sueldo y en una casa que es ajena para la Empleada del Hogar, siempre prescribiendo una RELACION LABORAL, en la que se involucra, Por una parte, la Empleada del Hogar (la trabajadora) y por la otra el empleador.

¿QUIERES SABER CUÁLES SON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES QUE TE ASISTEN COMO EMPLEADA DEL HOGAR?
Todos nuestros servicios y programas están pensados para ayudarte y asesorarte. A través del Programa Bolsa de Trabajo, Buscamos conseguirte empleo y asesorarte. Pero que tu relación laboral sea equitativa, tanto para ti como para tu empleador.
SI NECESITAS EMPLEO O ASESORIA Acude a la Bolsa de Trabajo. Tenemos 10 años sirviéndote.
¿QUIERES SABER CUÁLES SON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES QUE TE ASISTEN COMO EMPLEADA DEL HOGAR? Ven a nuestros talleres Todos los martes, cada quince días, de 4 a 7 p.m.

RECUERDA que el contrato de trabajo es un trato a un arreglo que se hace con la persona que te emplea en su casa, y como tal siempre se puede modificar, ten mucho cuidado cuando lo modifies o cambias.
NUNCA OLVIDES que el voluntariado es una actividad que se realiza en el tiempo libre, sin remuneración alguna. El voluntariado es una actividad que se realiza en el tiempo libre, sin remuneración alguna. El voluntariado es una actividad que se realiza en el tiempo libre, sin remuneración alguna.

CUANDO TE PONGAS DE ACUERDO CON LA EMPLEADORA DEBES DEJAR MUY CLARO:
✓ Cuál será el tiempo de prueba.
✓ Cuáles son los roles, específicos, que la Empleadora quiere que realices.
✓ Cuál será el lugar donde vas a trabajar.
✓ Cómo va a ser tu horario de trabajo.
✓ Cuándo te van a pagar y cuál será el día y el lugar de pago.
✓ Cuáles serán tus días de descanso.
✓ Como debes tramitar las permisos personales y
✓ Como deberás justificar las inasistencias.

LA SEXUALIDAD
✓ SE DESARROLLA A PARTIR DEL NACIMIENTO Y VA CAMBIANDO DURANTE TODA LA VIDA.
✓ TIENE QUE VER CON EL ACTO SEXUAL, PERO TAMBIÉN ES UNA FORMA DE EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS, EMOCIONES Y PENSAMIENTOS.
✓ SE VIVE DIFERENTE DE PERSONA A PERSONA Y SEGÚN SEAMOS HOMBRES O MUJERES.
✓ NOS DA LA POSIBILIDAD DE GOZAR Y PROCREAR.
✓ DEBE EJERCERSE DE MANERA RESPONSABLE, SIN PONER EN RIESGO LA SALUD FÍSICA Y MENTAL.

PARA VIVIR TU SEXUALIDAD SANAMENTE:
✓ EXPLORA Y APRENDE A RECONOCER TU CUERPO.
✓ APRENDE SOBRE OVULACIÓN Y MENSTRUACIÓN.
✓ INFORMATE SOBRE EL FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO DE LOS HOMBRES.
✓ CONOCE LOS PROCESOS DE EMBARAZO Y PARTO.
✓ PIENSA EN LAS CONSECUENCIAS DE TENER EMBARAZOS CUANDO ERES MUY JOVEN Y DE TENER MUCHOS HIJOS(AS).
✓ APRENDE CÓMO FUNCIONAN LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS.
✓ APRENDE A COMUNICAR TUS SENTIMIENTOS Y NECESIDADES A TU PAREJA.
✓ DEFIENDE TU DERECHO A GOZAR Y A ESTAR SANA.

TOMA DECISIONES RESPONSABLES QUE NO PONGAN EN RIESGO TU SALUD O TU FUTURO

LA PUBERTAD ES UNA ETAPA EN LA QUE:
✓ TENDRÁS MUCHOS CAMBIOS EN TU CUERPO Y TU MANERA DE SER.
✓ COMENZARÁS A OVULAR Y TENDRÁS LA POSIBILIDAD DE QUEDAR EMBARAZADA.
✓ IRÁS DEFINIENDO CÓMO ERES Y QUÉ QUIERES LOGRAR EN TU VIDA.

SI HAS DECIDIDO QUE POR EL MOMENTO NO QUIERES HIJOS(AS) RECUERDA:
✓ TIENES TODO EL DERECHO DE DECIDIR NO TENER RELACIONES SEXUALES.
✓ SI HAS DECIDIDO TENERLAS, PRIMERO INFORMATE SOBRE LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS Y USA EL QUE MÁS TE CONVENGA.
✓ LOS DÍAS DE MÁS RIESGO DE EMBARAZO, SON DEL DÍA 10 AL 18 A PARTIR DEL PRIMER DÍA DE TU MENSTRUACIÓN, AUNQUE PUEDES QUEDAR EMBARAZADA EN CUALQUIER DÍA DE TU CICLO.
✓ LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR ES UN DERECHO Y UNA RESPONSABILIDAD TUYA Y DE TU PAREJA.

HAY MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS TEMPORALES Y PERMANENTES:
✓ LOS TEMPORALES INCLUYEN LA PÍLDORA, CONDÓN, INYECCIONES Y DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU).
✓ LOS PERMANENTES SON LA OCLUSIÓN TUBARIA BILATERAL O SALPINGOCLASIA EN LA MUJER Y LA VASECTOMÍA EN EL HOMBRE.

RECUERDA QUE EL EQUIPO DE SALUD ESTÁ CAPACITADO PARA DARTE INFORMACIÓN SOBRE LOS DIFERENTES MÉTODOS Y CÓMO SE USAN.

LA EDAD IDEAL PARA TENER HIJOS(AS) ES DE LOS 20 A 34 AÑOS PORQUE:
✓ EVITAS RIESGOS A TU SALUD.
✓ TE DAS MÁS TIEMPO PARA DESARROLLARTE COMO PERSONA.
✓ TIENES BEBÉS MÁS SANOS(AS).
✓ ESTÁS MÁS LISTA PARA DISFRUTARLOS(AS).
RECUERDA, TÚ PUEDES TENER EL CONTROL DE TU VIDA Y TOMAR LAS DECISIONES QUE MÁS TE CONVENGAN.