

# Capítulo 5

## En este capítulo:

Cambios en tu cuerpo (pubertad) . . . . .	54
La regla (período menstrual, menstruación) . . . . .	55
Cambios que pueden llevar a una vida mejor. . . . .	56
Decisiones sobre los novios y el sexo . . . . .	59
Cómo protegerte si ya estás lista para el sexo . . . . .	61
Sexo forzado . . . . .	62
La presión por tener relaciones sexuales con un novio . . . . .	62
Si alguien en tu familia trata de tener relaciones sexuales contigo (incesto). . . . .	63
Jovencitas y hombre mayores . . . . .	63
El tráfico de jovencitas. . . . .	64
Si te embarazas sin querer . . . . .	64
Busca ayuda de un adulto . . . . .	65

Nota: A diferencia de los demás capítulos del libro, en éste le hablamos a la lectora de “tú” porque el capítulo está dirigido directamente a las jovencitas que están empezando a convertirse en mujeres. Queremos animar a las mujeres que tengan el libro a invitar a las jovencitas a leer este capítulo por sí mismas.

○ tal vez las mujeres prefieran leer el capítulo junto con las jovencitas y discutirlo con ellas.

# Palabras a las jóvenes



**E**n algún momento entre los 10 y 15 años de edad, el cuerpo de una niña empieza a convertirse en un cuerpo adulto. Estos años pueden ser emocionantes y difíciles. Puede que una jovencita no se sienta exactamente como una niña ni como una mujer—su cuerpo se encuentra en transición y está haciendo nuevas cosas a las cuales ella no está acostumbrada. Los cambios pueden ser más difíciles si nadie habla de ellos con la niña y ella no sabe qué esperar. En este capítulo describimos estos cambios, explicamos cómo una jovencita puede mantenerse sana mientras crece y damos información para ayudarle a tomar decisiones correctas para vivir una vida saludable.

## La alimentación para crecer bien

Una de las cosas más importantes que una niña puede hacer para mantenerse sana es comer bien. Su cuerpo necesita recibir suficiente *proteína*, *vitaminas* y *minerales* durante sus años de crecimiento. Una niña necesita por lo menos la misma cantidad de alimentos que un niño. El comer lo suficiente ayuda a evitar enfermedades y a tener más éxito en la escuela, embarazos más sanos, partos más seguros y una vejez más saludable.

Las niñas también necesitan los tipos correctos de alimentos. Cuando una jovencita empieza a tener la *regla*, pierde un poco de sangre cada mes. Para evitar que le dé *anemia* ('sangre débil') ella tendrá que reemplazar la sangre perdida comiendo alimentos ricos en hierro. Además, tanto las niñas como las mujeres necesitan alimentos con calcio para que sus huesos sean fuertes. En el Capítulo II damos información más completa sobre la buena alimentación.



*Las niñas que comen suficiente tienen más éxito en la escuela.*

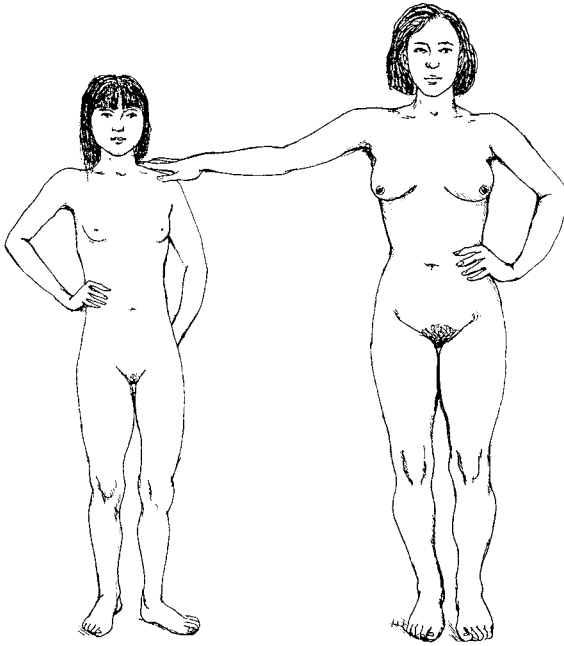
## Cambios en tu cuerpo (pubertad)

Los cuerpos de todas las niñas cambian, pero los cambios pueden ser diferentes para cada niña. Así que no te preocupes si tu cuerpo no se ve exactamente igual que el de tu hermana o el de una amiga.

**El crecimiento.** El primer cambio probablemente será que crezcas rápidamente. Por una temporada, quizás tú seas más alta que todos los muchachos de tu edad. Probablemente dejarás de crecer de 1 a 3 años después de que te empiece la regla.

**Cambios en el cuerpo.** Además de crecer rápidamente, tu cuerpo empezará a cambiar. Hay *sustancias químicas* en el cuerpo, llamadas *hormonas*, que le indican al cuerpo que crezca y que producen los cambios.

### Cómo cambia el cuerpo de una niña en la pubertad



- Te vuelves más alta y 'redondeada'.
- La cara se te pone grasosa y te pueden salir barros (granitos).
- Sudas más.
- Te crece vello en las axilas y en los *genitales*.
- Los pechos te crecen a medida que se vuelven capaces de producir leche. Es común que los pezones a veces te duelan. Puede que un pecho empiece a crecer antes que el otro, pero el pecho más pequeño casi siempre se empareja con el primero.
- La *vagina* se pone húmeda.
- Te empieza la regla (*menstruación*).



entendamos nuestros cuerpos

► *Los cambios de la pubertad no suceden todos al mismo tiempo, ni en el mismo orden.*

**Dentro de tu cuerpo.** Suceden otros cambios que tú no puedes ver. La *matriz*, las *trompas*, los *ovarios* y la *vagina* crecen y cambian de posición.

**Lo que sientes.** A medida que pasas por estos cambios, te vuelves más consciente de tu cuerpo. Quizás también te empieces a interesar más en los muchachos y en tus amigos. Puede que a veces tengas dificultades para controlar tus emociones. En los días antes de la regla, es aún más común tener emociones fuertes de todos tipos: alegría, ira y preocupación, por ejemplo.

## LA REGLA (PERÍODO MENSTRUAL, MENSTRUACIÓN)

La regla es una señal de que tu cuerpo se puede embarazar. Ninguna jovencita puede saber exactamente cuándo tendrá su primera regla. Generalmente sucede después de que sus pechos y el vello de su cuerpo empiezan a crecer. Varios meses antes de su primera regla, puede que ella note algo de desecho saliéndole de la vagina. Puede que el desecho manche su ropa interior. Esto es normal.

Algunas muchachas se sienten contentas cuando tienen su primera regla, sobre todo si sabían qué esperar. Las niñas que no sabían nada de la regla, muchas veces se preocupan cuando empiezan a sangrar. La regla es algo que les sucede a todas las mujeres, y tú puedes aceptarla plenamente y hasta sentir orgullo de ella. No dejes que nadie te haga pensar que es algo sucio o vergonzoso.

### Cómo cuidarte cuando estés teniendo la regla

**La limpieza.** Muchas niñas prefieren hacer toallas higiénicas de tela doblada o de tiras de algodón para atrapar la sangre que va saliendo de la vagina. Un cinturón, unos seguros o la ropa interior misma pueden mantener la toalla higiénica en su lugar. Hay que cambiar las toallas varias veces al día, y lavarlas bien con agua y jabón si se van a volver a usar.

Algunas mujeres se ponen tampones dentro de la vagina. Éstos se pueden comprar o hacer con algodón, tela o una esponja. Si usas tampones, asegúrate de cambiarlos por lo menos 3 veces al día. El usar el mismo tampón por más tiempo podría causarte una infección grave.

Lávate los genitales por fuera con agua todos los días, para quitar cualquier sangre que quede allí. Usa un jabón suave si puedes.

**Las actividades.** Puedes seguir haciendo todas tus actividades de costumbre.



la regla

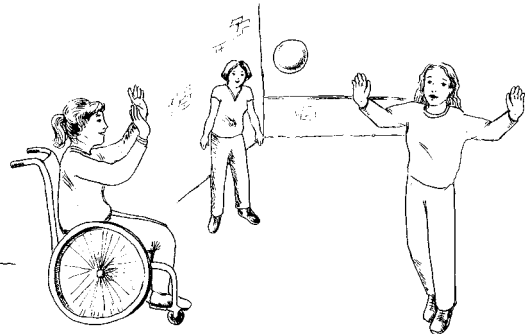


toalla higiénica



tampón

*Es sano bañarse durante la regla.*



*El ejercicio puede calmar el dolor que algunas jovencitas tienen con la regla.*

## Cambios que pueden llevar a una vida mejor



la auto-estima

La opinión que una mujer tiene de sí misma se desarrolla a medida que ella crece. Es importante que una niña aprenda a apreciarse a sí misma desde pequeña, para que pueda desarrollarse plenamente y para que pueda ayudar a mejorar su comunidad. Es mucho más probable que una niña aprenda esto si su familia y su comunidad le demuestran que la estiman.

En muchos lugares, a las niñas se les enseña a creer que ellas son menos importantes que los niños. Ellas aprenden a sentirse avergonzadas de sus cuerpos y del hecho de ser mujeres. Además aprenden a aceptar menos educación, menos comida, más *abuso* y más trabajo que sus hermanos varones. Esto no sólo les perjudica la salud directamente, sino que hace que ellas mismas se menosprecien. También daña su capacidad de tomar las decisiones correctas para tener una vida más sana en el futuro. El que las niñas sean criadas de esta forma, demuestra que sus comunidades no las valoran tanto como a los varones.

Pero si la comunidad de una niña reconoce el valor de cada persona—sin importar que la persona sea hombre o mujer—la niña crecerá sintiendo que ella puede mejorar su vida y la de su familia y sus vecinos.



*Maestra, podríamos organizar un festival de la salud en la escuela para enseñarle a la gente cómo se pegan las enfermedades y cómo evitarlas.*

*Una niña se sentirá orgullosa si ve que sus esfuerzos pueden mejorar su comunidad.*



la condición desigual de la mujer

El modo en que una comunidad trata a las mujeres también afecta la forma en que una familia trata a sus niñas. Por ejemplo, si una comunidad piensa que las jóvenes deben adquirir habilidades, será más probable que una familia que vive allí quiera que su hija vaya a la escuela el mayor tiempo posible. Pero en una comunidad donde a las mujeres sólo se les permite hacer 'trabajo de mujeres' y donde ellas no pueden participar en las reuniones públicas, será mucho menos probable que las familias piensen que sus hijas deben recibir una educación.

Hay muchas maneras de ayudar a las niñas a apreciarse más a sí mismas y de ayudar a sus familias y comunidades a entender que la vida de las niñas puede ser diferente. En las siguientes páginas aparecen algunas ideas.

## Formas en que las jóvenes pueden trabajar para una vida mejor

**Encuentra a alguien con quien hablar** que tú pienses que te escuchará y entenderá: una amiga, una hermana u otra pariente. Habla sobre tus temores y tus problemas. Juntas ustedes pueden hablar sobre las mujeres admirables en tu comunidad y sobre tus metas y tus sueños para el futuro.

**Haz cosas que tú y tus amigos piensen que son importantes.** Si notas un problema en tu comunidad, reúnete con tus amigos para hacer algo para resolverlo. Todos se sentirán orgullosos cuando se den cuenta de que sus esfuerzos pueden mejorar su comunidad.

**Trata de planear tu futuro.** Lo primero que puedes hacer para planear tu futuro es fijarte algunas metas. Una meta es algo que tú deseas que suceda. Para muchas jóvenes esto no es fácil. Muchas sienten que sus vidas están bajo el control de sus familias o las tradiciones de su comunidad. Pero tú puedes empezar a ayudarte a ti misma sabiendo lo que quieres.

Luego, trata de hablar con una mujer o un hombre que haga el tipo de trabajo que a ti te interese. Podría ser alguien que tú admiras o un líder de tu comunidad. Pregunta si puedes pasar tiempo con esa persona para aprender más acerca de su trabajo.

A veces las jóvenes se sienten frustradas porque sus sueños y sus deseos para el futuro pueden estar en conflicto con las creencias que su comunidad y su familia tienen acerca de los papeles de la mujer. Es importante que tú les expliques cuidadosamente tus sueños y tus deseos a los adultos, y que también escuches las inquietudes de ellos. Ve la página 65 para ideas sobre cómo comunicarte con tu familia.



## Decisiones para un futuro mejor

Hay decisiones importantes que tú puedes tomar con tu familia para crear nuevas posibilidades para tu futuro.

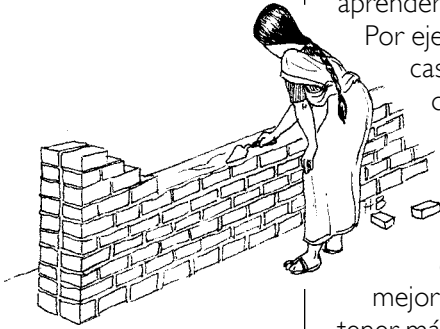
**Educación y capacitación.** La educación puede ayudarte a sentirte orgullosa de ti misma, a ganarte mejor la vida, y a vivir una vida más sana y feliz. A muchas jovencitas, la educación les abre la puerta a un mejor futuro. Aunque no puedas acudir a la escuela, hay otras formas en que puedes aprender a leer y adquirir habilidades.

Por ejemplo, puedes estudiar en casa, participar en un programa de alfabetización, o volverte aprendiz de algún trabajador hábil. Cuando tengas nuevas habilidades, podrás ofrecerle algo especial a tu comunidad, y podrás ganarte mejor la vida y mantener mejor a tu familia. El adquirir nuevas habilidades puede ayudarte a tener más opciones en la vida.

**No casarte hasta que estés lista.** Habla con tu familia sobre la idea de no casarte hasta que estés lista y encuentres a la persona adecuada para ti. Muchas jovencitas logran terminar la escuela y encontrar trabajo antes de empezar una familia. Esto puede ayudarte a entenderte mejor a ti misma y lo que quieres. Si esperas, quizás incluso encuentres a una pareja que comparta tus ideas sobre la vida.

### No tener hijos hasta que estés lista.

Es más fácil criar a un niño contento y sano si tú y tu pareja esperan hasta estar listos para tener una familia. Si estás pensando en tener un bebé, he aquí algunas cosas que puedes considerar: ¿Podrás continuar tu educación? ¿Cómo le proporcionarás al niño lo que necesita en términos de comida, ropa, abrigo, etc.? ¿Estás lista para proporcionar el apoyo emocional que un bebé necesita para convertirse en un niño sano? ¿Se comprometerá tu pareja a ayudar con la crianza de tu hijo? ¿Cómo te ayudará tu familia?



Las niñas y sus padres pueden trabajar unidos para organizar maneras en que las niñas reciban información sobre el funcionamiento de su cuerpo, la sexualidad y la prevención de embarazos a una edad demasiado joven. Esto se puede hacer en el hogar, y también puede haber programas en las escuelas, los sitios de reuniones públicas y las iglesias.

La mayoría de los jóvenes empiezan a tener sentimientos amorosos o sexuales a medida que van creciendo. No es raro que pienses en tocar a alguien o en que alguien te toque de un modo sexual. (Las jóvenes incluso pueden pensar en otra joven o mujer de esta manera.) Pero las personas muchas veces tienen estos sentimientos antes de estar listas para ponerlos en práctica.

Las jóvenes tienen relaciones sexuales por muchas razones diferentes. Algunas lo hacen porque quieren tener un bebé. Otras porque eso las hace sentirse bien o sentir que alguien las quiere. Otras sienten que tienen pocas opciones porque es su deber como esposa o novia. Otras se ven forzadas a intercambiar sexo por dinero o por otras cosas que necesitan para sobrevivir, tales como comida o ropa para sus hijos.



Otras mujeres tienen relaciones sexuales porque piensan que eso hará que alguien las quiera más. A veces un amigo o un novio (enamorado) puede hacer que una joven sienta que debe tener relaciones sexuales aunque no esté lista.

Nadie debe tener relaciones sexuales cuando no quiera. Sólo ten relaciones cuando tú decidas que estás lista. Ambas personas pueden disfrutar el sexo, pero es difícil que disfrutes algo si tienes miedo o vergüenza.

Si estás lista para tener relaciones sexuales, siempre protégete contra el embarazo y las infecciones. Para mayor información sobre cómo hacerlo, ve los capítulos sobre *planificación familiar*, *infecciones de transmisión sexual*, VIH y salud sexual.

## Decisiones sobre los novios y el sexo

► Ten relaciones sexuales sólo cuando decidas que estás lista y cuando sepas cómo protegerte contra los riesgos. Ambas personas pueden disfrutar el sexo, pero no si una de ellas tiene miedo o vergüenza.

### Riesgos médicos de los embarazos a una edad demasiado joven

Los cuerpos de la mayoría de las jovencitas no están listos para un parto sano y seguro. Las mujeres demasiado jóvenes corren un mayor riesgo de padecer de eclampsia (una condición que produce convulsiones) durante el embarazo. Como sus cuerpos pueden ser demasiado pequeños para permitir que el bebé salga, las madres menores de 17 años corren un mayor riesgo de tener partos largos, difíciles o incluso bloqueados. Sin ayuda médica, una mujer con cualquiera de estos problemas puede morir. Los partos bloqueados también pueden dañar la vagina y producir goteo de orina o excremento (ve página 370). Los bebés de madres menores de 17 años, tienen mayores probabilidades de nacer demasiado pequeños o antes de tiempo. Si ya estás embarazada, trata de acudir a un trabajador de salud o partera capacitada cuanto antes, para averiguar cómo tener el parto más seguro que sea posible. Para mayor información, ve la página 72.



## Lo que las jóvenes deben saber acerca de las relaciones sexuales

- Te puedes embarazar la primera vez que tengas relaciones sexuales.
- Te puedes embarazar cualquier vez que tengas sexo sin usar un método de planificación familiar (aunque sea una sola vez).
- Te puedes embarazar aunque el hombre piense que no dejó salir su semen.
- A ti te puede dar una infección de transmisión sexual, como VIH, si tienes relaciones sexuales con una persona infectada sin usar un condón. Tú no puedes saber si una persona está infectada con tan sólo mirarla.
- Es más fácil que un muchacho o un hombre le pase una infección sexual a una jovencita que al revés. Esto se debe a la forma en que el sexo funciona, pues la joven recibe el semen del hombre en su cuerpo. También es más difícil saber si una jovencita tiene una infección, pues ésta estará dentro de su cuerpo.



**Siempre usa un condón para protegerte contra las infecciones de transmisión sexual como el VIH. Pero recuerda que el modo más seguro de protegerte contra el embarazo, las infecciones sexuales y el VIH es no teniendo relaciones sexuales.**



## Una relación sin sexo

Para forjar una relación amorosa se necesita tiempo, cariño, respeto y confianza por parte de ambas personas. El sexo no es la única forma de demostrarle aprecio a alguien. Además una pareja no se enamora por tener relaciones sexuales.

Tú y tu pareja pueden pasar tiempo juntos sin tener relaciones sexuales. Hablando y compartiendo sus experiencias, ustedes pueden aprender cosas importantes sobre sí mismos: sus ideas sobre la vida, decisiones que les gustaría tomar juntos, cómo sería cada uno de ustedes en su papel de esposo o esposa y padre o madre, y lo que opinan sobre el plan que cada uno tiene para la vida. El tocarse (sin penetrar el cuerpo con el pene) puede ser muy satisfactorio en sí. Y no es peligroso siempre y cuando no cause que pierdan el control y tengan relaciones sexuales antes de estar listos.

Habla con tu novio. Si estás segura de que él es la persona adecuada para ti, pero no estás segura de que quieras tener relaciones sexuales, habla con él sobre formas de esperar. Quizás descubras que él tampoco está listo. Si ustedes se respetan mutuamente, podrán decidir juntos.

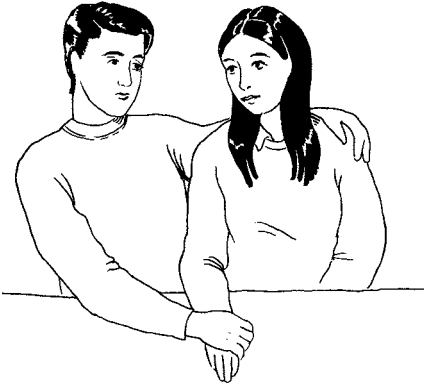
Habla con tus amigas. Quizás descubras que algunas de ellas están enfrentando las mismas decisiones que tú. Ustedes se pueden ayudar entre sí a encontrar modos de tener buenas relaciones sin sexo. Pero considera bien los consejos que recibas de una amiga que ya está teniendo relaciones sexuales. Tal vez ella podría tratar de convencerte de que hagas algo que ella esté haciendo para sentirse mejor ella misma de lo que está haciendo.



la presión por tener relaciones sexuales

## CÓMO PROTEGERTE SI YA ESTÁS LISTA PARA EL SEXO

Cuando tú decidas que estás lista para tener una relación sexual, deberás protegerte contra el embarazo y las enfermedades. Hay muchos modos de reducir los riesgos del sexo. Esto quiere decir que tú tienes que **hacer planes antes de tener relaciones**.



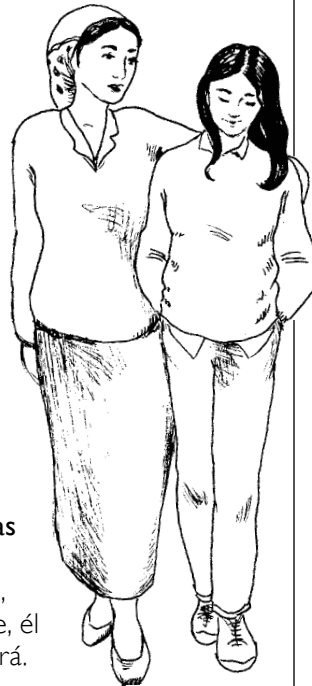
*Si tú de veras le importas, él querrá protegerte. Si te está empujando a que tengas relaciones, quizás él sólo esté interesado en sí mismo.*

En muchas comunidades, hay personas capacitadas para proporcionar condones y otros métodos de planificación familiar. Habla con ellos o pregúntale a un trabajador de salud dónde obtener un método de protección. Si te da pena preguntar, encuentra a alguien de confianza que te pueda ayudar. Algunas clínicas de planificación familiar tienen servicios especiales para jóvenes. En ciertas de ellas, hay jóvenes entrenados para dar asesoramiento. Ellos pueden darte información.

Como no puedes saber si un hombre tiene una infección sexual o VIH simplemente mirándolo, el sexo es menos riesgoso **sólo si usas un condón cada vez que tengas relaciones**. Si a un hombre le está saliendo un desecho del *pene*, o si él tiene una llaga en cualquier parte del pene, él tiene una infección y seguramente te la transmitirá.

Si tú has tenido relaciones sexuales y notas que te está saliendo un desecho diferente de la vagina o que tienes llagas en los genitales, o dolor en la parte baja de la barriga, es posible que tengas una infección sexual. Ve el capítulo sobre las infecciones de transmisión sexual.

**Habla con tu novio (enamorado) antes de que ustedes tengan relaciones sexuales.** Explícale lo importante que es para ti protegerte. Si se te hace difícil hablar de esto, quizás ustedes al principio podrían fingir que están hablando de otra pareja.



planificación familiar



sexo con protección



las infecciones de transmisión sexual

## Sexo forzado



Es una violación que alguien te fuerce a tener relaciones sexuales si tú no quieres.



la violación

## LA PRESIÓN POR TENER RELACIONES SEXUALES CON UN NOVIO

Por todo el mundo, las jovencitas y las mujeres a veces son forzadas a tener relaciones sexuales cuando no quieren. A veces quienes las forzan son novios que dicen amarlas. La fuerza no es sólo física. Las palabras y los sentimientos también sirven para ejercer presión.

Quizás tu novio te amenaza, pida "por favor" o haga que de alguna forma te sientas culpable o avergonzada si no tienes sexo con él. También esto es malo. **Ninguna persona debe verse forzada a tener relaciones sexuales cuando no quiere.**

### Prevención:

- Si él quiere tener relaciones sexuales y tú no, puedes decirle que te halaga mucho su deseo por ti, pero que no estás lista. Si te da miedo estar sola con él, trae a otra persona contigo, o pídele a alguien más que hable con él.
- **Di "NO" con fuerza**, si alguien te está presionando a tener sexo. Sigue diciendo "NO" si es necesario. También di "no" con el cuerpo. Si dices "NO" pero cedes con el cuerpo, quizás él piense que lo que de veras quieres decir es "sí".
- **Aléjate** si él te toca de cualquier forma que a ti no te guste. Tus sentimientos te están advirtiendo que algo peor podría pasar. **Haz mucho ruido y prepárate para irte corriendo de ser necesario.**
- **No tomes alcohol ni uses drogas.** El alcohol y las drogas harán que te sea más difícil usar tu juicio y controlar lo que te pase.
- **Sal en grupos.** En muchos lugares, las parejas de jóvenes salen o se cortejan en grupos. Así de todas maneras podrás conocer a un muchacho, pero será menos probable que él te force a que tengas sexo con él, pues no estarán solos.
- **Ve solamente a lugares seguros**, donde otras personas te puedan ver.
- **Haz planes de antemano.** Decide hasta qué punto quieres que alguien te toque y qué cosas no quieres hacer. El tocarse de formas sexuales puede producir emociones muy fuertes que dificultan la toma de buenas decisiones.



¡NO!

## SI ALGUIEN EN TU FAMILIA TRATA DE TENER RELACIONES SEXUALES CONTIGO (INCESTO)

Nunca es correcto que alguien te toque si tú no quieres que te toquen. Tus parientes, por ejemplo, un primo, tío, hermano o tu padre, nunca deben tocarte los genitales ni ninguna otra parte del cuerpo de un modo sexual. Si esto sucede, **necesitas conseguir ayuda**. Aunque el hombre diga que te lastimará si tú le dices a alguien, debes hablar con un adulto en quien confíes lo más pronto posible. A veces lo mejor es decirle a alguien fuera de la familia, como a una maestra o a un líder religioso en tu comunidad.

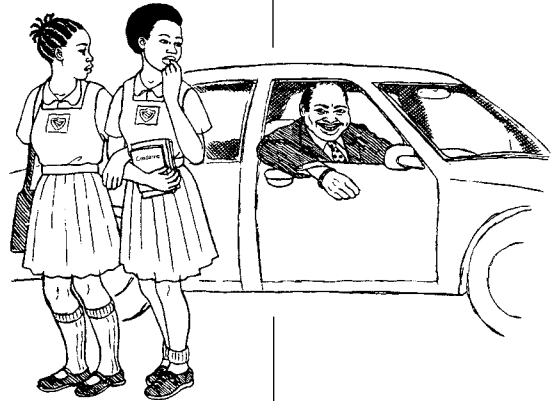


la violación

## JOVENCITAS Y HOMBRES MAYORES

Algunas jovencitas se sienten atraídas a hombres bastante mayores que ellas. Puede parecer muy emocionante salir con un hombre así, sobre todo si él es famoso o importante en la comunidad, o si él tiene dinero y puede comprar cosas. En algunos lugares, a un hombre mayor que le compra muchos regalos a la joven con quien anda se le llama un 'gavilán'. Muchas veces, una jovencita que sale con un hombre ya mayor termina sintiendo que él la trató mal o la usó sólo para tener sexo con ella, sobre todo si el hombre es casado o anda con otras mujeres.

A veces, un hombre ya mayor puede presionar más a una joven a tener relaciones sexuales que los muchachos de la misma edad de ella, sobre todo si él ejerce poder sobre ella.



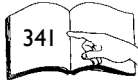
*No dejes que el Sr. Chifeve te presione a hacerlo, Tarisai. ¿Te acuerdas de Alicia? Él la embarazó y ella tuvo que dejar de ir a la escuela. Yo te voy a ayudar a hablar con tus papás.*



*¡Deje en paz a nuestra hija!*



En muchas comunidades, las mujeres jóvenes y niñas se están infectando con el VIH en mayores números que cualquier otro grupo de personas. Las niñas que tienen sexo con hombres mayores corren un riesgo más grande porque ellos han tenido más oportunidades de infectarse. Pero puede suceder con un hombre de cualquier edad.



trabajadoras del sexo

## EL TRÁFICO DE JOVENCITAS

A veces una familia pobre le da una de sus hijas jóvenes a un hombre ya mayor como pago por una deuda familiar. O quizás la intercambien por dinero o alguna otra cosa que la familia necesite. Algunas son secuestradas.



A veces las muchachas son llevadas a otro pueblo o ciudad. Piensan que van a trabajar en fábricas o como sirvientas, pero muchas veces son forzadas a vender sexo.

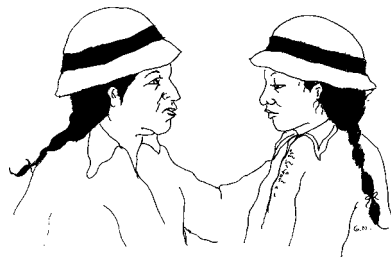
Si piensas que tú u otra jovencita en tu comunidad va a ser forzada a casarse a cambio de dinero o enviada a otro lado para trabajar, trata de conseguir ayuda de otro adulto. Quizás una tía o un tío mayor o una maestra pueda brindar su ayuda.

## SI TE EMBARAZAS SIN QUERER

Quizás estés embarazada si tuviste relaciones sexuales y tu regla se ha retrasado, te duelen los pechos, tienes que orinar con frecuencia o sientes ganas de vomitar. Acude a un trabajador de salud o partera tan pronto como puedas para averiguar con certeza si estás embarazada.



Muchas jovencitas se embarazan sin querer. Algunas de ellas pueden obtener el apoyo que necesitan de su familia y sus amigos. Para otras, no es tan fácil.



*Habla con una persona mayor en quien confíes. Tu vida es demasiado valiosa para perderla.*

Si te estás sintiendo atrapada por un embarazo que no habías planeado y quieres ponerle fin, **por favor toma decisiones con cuidado.** Por todo el mundo, jovencitas y mujeres mueren tratando de ponerle fin a un embarazo de maneras peligrosas. Hay maneras seguras de hacerlo.



aborto en condiciones seguras

**P**uede que a veces te sea difícil hablar con tus padres. Quizás ellos quieran que vivas siguiendo sus tradiciones, mientras que tú piensas que los tiempos están cambiando. Tal vez sientas que tus padres no te escuchan o no tratan de entenderte. O quizás temas que ellos se enojen.

Tu familia puede quererte sin estar de acuerdo con todo lo que tú digas. Quizás a veces se enojen porque les importas—no porque no te quieran. Trata de hablar con ellos respetuosamente y ayúdales a entenderte mejor.

## Busca ayuda de un adulto

### Ideas para una mejor comunicación

- Escoge un buen momento para hablar; cuando tus padres no estén ocupados, cansados, o preocupados por alguna otra cosa.
- Habla con ellos sobre tus inquietudes, preocupaciones y metas. Pregúntales qué harían ellos en tu situación.



*¿Es un buen momento para que hablemos?*



- Dale algo de leer o muéstrales una ilustración para ayudarles a empezar a hablar. Ustedes podrían leer juntos una parte de este libro que tiene que ver con tu problema.

- Si te enojas, trata de no gritar. Puedes hacer que tus padres se enojen contigo, y tal vez ellos piensen que no los respetas.
- Si has probado estas cosas y aún no puedes hablar con tus padres, encuentra a otro adulto con quien hablar. Podría ser una maestra, la madre de una amiga, una tía, una hermana mayor, tu abuela, alguien de tu iglesia o un trabajador de salud.

### Cómo las madres pueden ayudar a sus hijas

Quizás usted creció en una época en que a las niñas no se les permitía tener una educación, planear sus familias o tomar decisiones acerca de sus vidas. **Pero la vida puede ser diferente para su hija.** Si usted la escucha, le relata sus propias experiencias, y le da información útil, puede ayudarle a tomar buenas decisiones por sí misma. Usted puede ayudarle a su hija a darse cuenta de los buenos aspectos de ser una niña o mujer.