

Cuanto más sepan, mejor

El embarazo en la adolescencia



Cuando empiezan los noviazgos entre adolescentes, también empiezan las preocupaciones en las familias: ¿tendrán relaciones? ¿Sabrán cómo cuidarse? No hablamos de esto con mucha frecuencia.

¿Por qué nos intranquiliza tanto la posibilidad de un embarazo?

Hay muchas razones: queremos que disfruten la juventud, que puedan estudiar, trabajar, elegir con tranquilidad el camino... y ser padres y madres adolescentes **no es algo fácil de llevar**.

Tal vez lo sabemos por experiencia propia o por lo que le pasó a gente cercana. Durante esta etapa es difícil asumir con **responsabilidad** la crianza de los hijos.

Es común que las parejas de **padres y madres adolescentes** transformen sus vidas y las de sus familias. Muchas veces **abandonan los estudios** o tienen más **problemas para conseguir trabajo**. Por eso, es bueno hablar en familia, tanto con los varones como con las mujeres, sobre estos temas. Si nunca lo hicimos, no nos desanimemos: siempre es buen momento para empezar.

En cuanto a la maternidad y paternidad, un tema que merece abordarse es el de las **responsabilidades compartidas entre varones y mujeres** tanto en la concepción, como en el embarazo y los cuidados del bebé.

Suele ser diferente la manera en que impacta un embarazo en la vida del varón adolescente que el modo en que lo hace en la vida de la mujer, no sólo porque el embarazo se desarrolla en el cuerpo de las mujeres sino también por **desigualdades** que en nuestra cultura **parecen naturales, aunque no lo son**, y hacen que recaiga en las mujeres la mayor carga del cuidado de los hijos.

responsabilidades
compartidas

Otro tema a tratar son los **métodos anticonceptivos**. A veces, los adolescentes conocen esos métodos, pero creen que a ellos “no les va a pasar”. Pero sí les puede pasar, por eso es importante insistir mucho en el cuidado y en que **no sirve cuidarse un poco o a veces o sólo con las personas desconocidas**.

Para orientarlos, **es indispensable que nos informemos bien nosotros los adultos sobre los métodos anticonceptivos**. En el centro de salud más cercano podrán asesorarnos y también a los chicos y chicas, si van a consultar.

Recordemos siempre que **el preservativo es el método que, además de prevenir el embarazo no deseado, previene las enfermedades de transmisión sexual. Da lo mismo si se trata de varones o mujeres**: con ambos hay que conversar de estas cuestiones ya que **el cuidado y la prevención son responsabilidades de chicos y chicas**.

También es importante que sepan que, en caso de rotura u olvido del método anticonceptivo, en los primeros 5 días es posible tomar la pastilla de **anticoncepción hormonal de emergencia (AHE)**, que se brinda gratis en hospitales y centros de salud. Esta pastilla retrasa la ovulación y espesa el moco del cuello del útero para impedir que el espermatozoide se encuentre con el óvulo y así evitar el embarazo. Si el embarazo ya se produjo, la AHE no afecta en nada al embrión, es decir, el embarazo puede continuar su desarrollo normal. Este es un mensaje claro para transmitirles.

Y si los y las adolescentes se convierten en padres y madres, estas nuevas responsabilidades **no tienen que hacerlos abandonar sus sueños y proyectos**. Aunque tengan que resignar algunas cosas, siguen necesitando divertirse, estar con sus amigos y amigas, estudiar y planificar su futuro. Las familias podemos ayudarlos y acompañarlos en esta nueva y compleja etapa.

podemos
ayudarlos



no abandonar
la escuela

En hospitales y centros de salud

- Existen servicios de consejería en salud sexual y reproductiva donde informarse y acceder gratis a los métodos anticonceptivos.
- La línea de Salud Sexual **0800 222 3444** brinda atención a toda la población y facilita el acceso a los servicios de salud sexual y reproductiva en todo el país.
- En las guardias puede solicitarse la anticoncepción hormonal de emergencia.
- Las y los adolescentes tienen derecho a recibir información y métodos anticonceptivos incluso si concurren solos.
- En caso de interrupción del embarazo, es importante que la adolescente concorra de inmediato para ser atendida a fin de evitar infecciones que ponga en riesgo su vida.

llevar preservativos exigirles que los usen



Las falsas creencias sobre la sexualidad

Aunque los chicos y las chicas creen “saberlo todo”, muchas veces cuentan con información que no es cierta. Entre adolescentes circulan **creencias falsas** o equivocadas, transmitidas de boca en boca, que las familias tenemos que conocer para poder ayudar y ofrecer la **información correcta**. Por ejemplo:

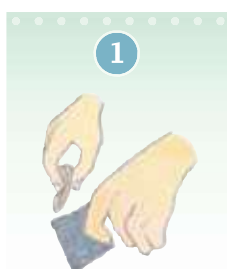
- Muchas personas creen que en la primera relación sexual las mujeres no quedan embarazadas. Esto no es cierto: la probabilidad es la misma que en el resto de las ocasiones.
- Otras personas dicen que, cuando la mujer está menstruando, no es posible que quede embarazada. Tampoco es correcto. Puede haber ovulaciones en cualquier día del ciclo, incluso durante la menstruación.
- Mucha gente piensa que tampoco hay posibilidad de embarazo si el varón no eyacula en el interior de la vagina. También es erróneo porque, antes de la eyacuación, sale por el pene un líquido lubricante que facilita la penetración y puede tener espermatozoides.
- También hay mujeres que, después del acto sexual, se hacen un lavado vaginal. Piensan que así eliminan toda posibilidad de que los espermatozoides lleguen hasta el óvulo. Esto tampoco es cierto.
- Hay parejas que piensan que si la penetración no es muy profunda, no hay embarazo. Eso es falso. Incluso, puede haber embarazo sin penetración: si el varón eyacula en la vulva de la mujer, algún espermatozoide puede entrar en la vagina.
- También algunas personas creen que los preservativos se rompen con frecuencia, pero esto tampoco es cierto: es muy difícil que el preservativo se rompa. Si se rompe, es porque no se usó correctamente.
- Hay quienes creen que las mujeres no deben llevar preservativos o que no pueden exigirles a los varones que los usen. Estas ideas machistas ponen en peligro el cuidado de las parejas.

Estas y otras falsas creencias pueden traer consecuencias no deseadas. Por ello, es bueno pensar en todo lo que estamos seguros de saber, ya que puede no ser siempre cierto.

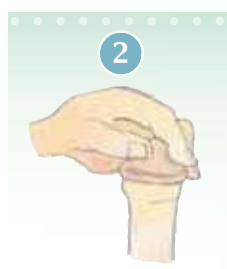
Los métodos anticonceptivos

Las familias a veces pensamos que, si hablamos de métodos anticonceptivos, estamos “empujando” a que los chicos o las chicas tengan relaciones sexuales. Esto no es así. Informarlos es protegerlos, es enseñarles a cuidarse y a cuidar a los demás. El preservativo es el único método que, además de evitar un embarazo no deseado, previene las infecciones de transmisión sexual. Es importante usarlo en forma correcta.

Uso del preservativo



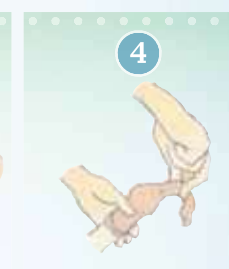
1
Controlá la fecha de vencimiento. Abrilo con cuidado para no romper el contenido. No uses los dientes. No lo guardes en bolsillos ajustados, ya que el calor lo arruina.



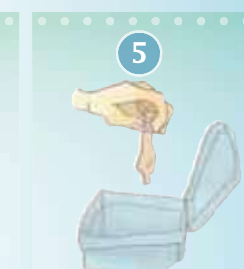
2
Ponelo sobre el pene erecto, apretando la punta para que no quede aire.



3
Desenrollalo totalmente hasta la base.



4
Cuando termines, sacalo antes de perder la erección.



5
Hacele un nudito y tiralo a la basura.

Además del preservativo, existen otros métodos anticonceptivos, por ejemplo:



preservativo femenino



DIU



pastillas anticonceptivas



diafragma

Es necesario saber que muchos de estos métodos no protegen de las infecciones de transmisión sexual. Por eso, además de cualquier método anticonceptivo que se elija, **siempre hay que usar preservativo.**

prevención
cuidarse y cuidar a los demás

salud
sexual
reproductiva

Para más información

Existe un teléfono gratis, el **0800-222-4444**, donde se pueden preguntar todas las dudas sobre métodos anticonceptivos y salud sexual y reproductiva. Por ejemplo, se pueden consultar los lugares donde se entregan anticonceptivos gratis.

VIH-sida: hablemos sin miedo

Es común que nos genere miedo hablar del VIH-sida porque no siempre sabemos qué decir cuando los chicos y chicas nos preguntan sobre este tema.

Sin embargo, es importante que la incomodidad o el temor no nos impidan hablar porque, como dijimos, los y las jóvenes tienen **derecho a estar informados** sobre las cuestiones que les preocupan. La escuela resuelve algunas dudas, pero las familias también podemos hacerlo. Para ello, necesitamos contar con la información básica.



El VIH, o virus de inmunodeficiencia humana, se instala en el sistema inmunológico, que es el encargado de defender nuestro cuerpo. El VIH puede hacer que una persona desarrolle sida.

SIDA es una sigla que significa **síndrome de inmunodeficiencia adquirida**. “Inmunodeficiencia” quiere decir que tenemos bajas las defensas. Es decir que algunas personas que se han infectado con el virus del VIH pueden, en algún momento, presentar distintas enfermedades debido a que sus defensas están muy disminuidas. Cuando el VIH hace que se presenten estas enfermedades, llamadas enfermedades oportunistas, se habla de sida. Para referirnos a las personas infectadas con el virus del VIH o que tienen sida, no tenemos que etiquetarlos de ningún modo porque eso resultaría discriminatorio; podemos simplemente usar la expresión “personas que viven con VIH” o “personas que viven con sida”.

El VIH **se transmite** únicamente por estas tres vías:

- **Transmisión sexual:** si se mantienen relaciones sexuales (vaginales, anales u orales) sin preservativo.
- **Transmisión por vía sanguínea:** al compartir instrumentos punzantes o cortantes (jeringas, agujas, maquinillas de afeitar, etc.)
- **Transmisión perinatal o vertical:** una mujer embarazada que vive con VIH puede transmitir el virus a su bebé durante el embarazo, el parto o cuando da de mamar. Por eso es importante saber si la mamá vive con VIH-sida, para cuidarlos a ella y a su bebé.



confidencialidad

Desconocimiento y prejuicios

Como sucede con muchos prejuicios, quienes rechazan a las personas que viven con VIH o con sida lo hacen por desconocimiento, por miedo, por falta de información. Tenemos que saber que el VIH no se transmite por mantener relaciones de afecto (abrazos, besos) ni por tomar mate o intercambiar ropa. Tampoco hay riesgo si se comparten lugares, como por ejemplo el ámbito laboral o la escuela. Esto significa que las personas que viven con VIH pueden llevar una vida familiar y de trabajo como cualquier otra.

Recordemos que nuestros hijos no se van a infectar por jugar, compartir o estudiar con una chica o chico que viva con VIH-sida. También sepamos que las personas que viven con VIH-sida **tienen derecho a ir a la escuela** y a que su situación de salud se mantenga en la **confidencialidad**, es decir, a que no se divulgue.

ir a la
escuela

¿Se puede prevenir la infección del VIH?

¡Sí, se puede! Veamos de qué manera:

- **Para evitar la transmisión a través de la vía sexual** se debe usar correctamente el preservativo en cualquier tipo de relación sexual (vaginal, anal u oral).

Es muy importante tener siempre una actitud y comportamiento de cuidado hacia uno mismo y hacia los demás, **por más que conozcamos a la otra persona. El uso del preservativo en cualquier relación sexual es el único modo de cuidarse y cuidar al otro.** Como en una relación heterosexual las mujeres tienen mayor riesgo de infectarse que los varones, es importante que se sientan seguras y puedan ponerse de acuerdo con sus parejas y exigirles el uso del preservativo.



consultemos
en los centros de **salud**

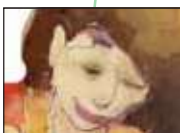
Si nos enteramos de que nuestros chicos o chicas tuvieron una relación sexual sin protección, es decir, sin usar preservativo, y piensan que han quedado expuestos a una infección por VIH, no hay que asustarse. Lo más conveniente es realizar una **visita al médico**. La charla con el profesional nos dirá qué tipo de prueba y, eventualmente, qué tratamiento hay que realizar. Así despejaremos dudas y preocupaciones innecesarias y tendremos más elementos para decidir sobre nuestra salud.



no hay que asustarse

- **Para evitar la transmisión por vía sanguínea** no se deben compartir instrumentos que pinchen o corten (máquinas de afeitar, alicates, cepillos de dientes, etcétera). En el caso de los tatuajes, como en otros en los que se usen agujas, es importante asegurarnos de que se utilicen elementos descartables o llevar los propios.
- En el caso de un embarazo, **para evitar la transmisión perinatal o vertical** es fundamental que las parejas que viven con VIH inicien un tratamiento para que su bebé nazca sin el virus. Es necesario que las mujeres embarazadas, a partir del primer trimestre, realicen los controles del embarazo. **También se recomienda que las madres que viven con VIH no den el pecho a sus bebés.** En su lugar, pueden usar leche maternizada que se entrega de manera gratuita en todos los hospitales públicos del país.

La única manera de **saber si se está infectado** con VIH es a través de un sencillo **análisis de sangre** que se puede realizar **de manera gratuita y confidencial** en cualquier hospital público del país. En todos los hospitales y centros de salud se pueden hacer consultas y retirar preservativos gratis. **A partir de los 14 años, no hace falta ir acompañado o acompañada por una persona mayor.**



análisis de sangre gratuito

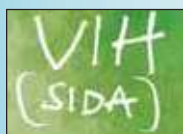
Medicamentos gratuitos

Todas las personas que viven con VIH o con sida tienen derecho por la Ley 23.798 a que les den **medicamentos en forma gratuita** para su tratamiento.

Se puede obtener información sobre esto llamando a la Línea Pregunte Sida **0800 3333 444** y entrando a la siguiente página web: www.msal.gov.ar/SIDA del Ministerio de Salud de la Nación.

tratamiento

aprender a protegernos



Es importante que sepamos que **hay otras enfermedades que se transmiten cuando tenemos relaciones sexuales sin usar preservativo**. Se las llaman **Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)**. Algunas de ellas son la sífilis, la gonorrea, el herpes y la hepatitis B. Para aprender cómo protegernos y prevenir estas infecciones, es importante que consultemos en los centros de salud.

Recordemos siempre que el **uso del preservativo desde el principio hasta el fin de las relaciones sexuales es el único método de prevención del VIH-sida**, así como del resto de las ITS.

La escuela enseña

- Las relaciones sexuales como vínculos de amor, placer y responsabilidad.
- El respeto por la diversidad y el rechazo por todas las formas de discriminación.
- Información científica sobre el embarazo y los métodos anticonceptivos.
- El cuidado de la salud y la prevención de infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH sida.
- El uso de preservativo como único método para prevenir al mismo tiempo el embarazo, las ITS y el VIH sida.
- La legislación sobre los derechos sexuales de la adolescencia y la información para garantizar esos derechos en los servicios de salud.

Igualdad de derechos para todos y todas

Los derechos de las mujeres

Sabemos que varones y mujeres somos distintos. Nacemos con características corporales diferentes, que son **biológicas**. Pero... ¿es esta la única diferencia? Hay otras que no son biológicas sino que se van dando por las **formas de vida** propias de los lugares donde crecemos, trabajamos, formamos familias.

No es lo mismo ser una mujer hoy en día que haber nacido mujer hace algunos años. Hay muchas costumbres, y hasta leyes, que van cambiando a lo largo de la historia. Por ejemplo, hasta no hace mucho, las mujeres no podían votar, o sea, no podían ejercer ese derecho pero sí lo ejercían los varones. Eso ha cambiado y hoy nos causa sorpresa pensar que alguna vez fue diferente. Varones y mujeres podemos compararnos con padres y madres, abuelas y abuelos y notaremos la diferencia en el tiempo. ¡Cuántas costumbres se han modificado! Para las leyes de nuestro país y de la mayoría de los países del mundo, **varones y mujeres tenemos los mismos derechos, pero no siempre esta igualdad se cumple en la vida cotidiana.** Por ejemplo, se dan diferencias en el trabajo. Las tareas diarias de la casa y el cuidado de los hijos e hijas suelen recaer más sobre las mujeres que sobre los varones: no



situaciones injustas

igualdad de oportunidades y de trato

importa si los dos integrantes de la pareja trabajan fuera del hogar, las mujeres se encargan del trabajo doméstico. También se dan diferencias en los trabajos fuera de la casa: a veces, en los mismos puestos laborales los varones ganan más.

Muchas veces y, sin darnos cuenta, **ayudamos a reforzar estas situaciones injustas, porque tratamos de manera distinta a nenas y a nenes.** Les pedimos a las mujeres desde chiquitas que laven los platos, que hagan la comida y ayuden en la casa y no les pedimos lo mismo a los varones. O les decimos a los varones que no deben llorar, que eso es cosa de mujeres. Sin embargo, manifestar el dolor llorando es algo que no tiene que ver con ser varón o mujer.

Desde la infancia, nos dicen que los varones son fuertes, dominantes, que tienen que saber defenderse y ser agresivos si hace falta. Que las mujeres son más sensibles, obedientes y deben estar dispuestas a cuidar y atender a los demás. Esto no es necesariamente cierto, más bien son ejemplos que muestran aquellas diferencias entre varones y mujeres que son **producto de la cultura en la cual vivimos.**



Es probable que, si en nuestras casas enseñamos a nenas y nenes a colaborar en el trabajo doméstico, los varones no piensen que poner o levantar la mesa no es tarea de ellos. ¡Y es posible que las nenas se quejen, si siempre las mandamos a ellas!

Es importante prestar atención para que las diferencias entre las mujeres y los varones no se conviertan en situaciones desiguales e injustas.



La diversidad sexual

Este es un tema muy importante y del que puede ser difícil hablar: **las distintas maneras de vivir la sexualidad.**

Cuando nos enteramos de que algún chico o chica del barrio, de alguna familia conocida o de nuestra propia familia es **homosexual**, podemos llegar a sentir curiosidad, frustración, preocupación, miedo o vergüenza y no saber cómo actuar... **No es raro que nos pase esto.**

Es que a veces pensamos que hay una sola manera de vivir la sexualidad.

También es probable que nos hagamos **preguntas sobre el futuro** de estos chicos y chicas.

¿Se cumplirá todo aquello que esperamos para ellos y ellas? ¿Serán felices?

¿Lograrán formar pareja? ¿Podrán tener hijos? ¿Serán aceptados y aceptadas?

¿No serán discriminados en la escuela, en el barrio, en el trabajo?

La homosexualidad es la atracción sexual, física y afectiva

Homosexualidad y heterosexualidad

(orientación sexual) por personas del mismo sexo. Suele usarse la palabra “lesbiana” para nombrar a una mujer homosexual y “gay”, para nombrar a un varón homosexual.

La heterosexualidad es la atracción sexual, física y afectiva (orientación sexual) entre dos personas de distinto sexo. Mujeres que sienten atracción por hombres y hombres que sienten atracción por mujeres.



amor

muchas personas
son discriminadas



Frente a todas estas dudas, puede ayudarnos saber algunas cosas:

- La homosexualidad es una manera de vivir la sexualidad. **Al igual que la heterosexualidad, la homosexualidad no es una elección.** Es decir, las personas no deciden ser homosexuales o heterosexuales. **Tampoco es una enfermedad:** hace ya muchos años que la medicina y la Organización Mundial de la Salud no la consideran así.
- No hay que asociar la culpa a la sexualidad. La orientación sexual de un chico o una chica no es culpa ni mérito de nadie. En una misma familia, puede haber chicos o chicas homosexuales y heterosexuales. **Los adultos no debemos sentir que hay algo que hicimos “mal”** si un hijo es gay o lesbiana y no esperábamos eso.
- Que una pareja sea heterosexual u homosexual no hace que los hijos sean heterosexuales u homosexuales.
- Hay **parejas** formadas por **una mujer y un varón**, parejas formadas por **dos mujeres** y parejas formadas por **dos varones**, y eso no tiene nada de malo. Antes que todo, debemos enseñarles a niñas y niños a respetar a todas las personas y a respetarse a sí mismos, sin importar su orientación sexual.
- Todos los días, **muchas personas son discriminadas por vivir su sexualidad tal como la sienten.** Las personas travestis, por ejemplo, que se visten de manera distinta a la habitual de su sexo biológico, son discriminadas de múltiples maneras: las echan de sus casas, no pueden terminar de estudiar, no son aceptadas en muchos trabajos y a veces son motivo de burla y de agresión. Estas conductas discriminatorias hacen daño y van en contra de los derechos que hemos conquistado como sociedad.

apoyo respeto
comprensión

Matrimonio igualitario

En nuestro país, la ley 26.618 del año 2010 de **matrimonio igualitario** les otorga a las personas homosexuales **los mismos derechos** que a las heterosexuales: casarse y adoptar hijos e hijas.

Si los chicos o chicas nos cuentan que son gays o lesbianas... debemos saber que es una demostración de **cariño y confianza** y un **pedido de apoyo, respeto y comprensión**. Aunque nos lleve un tiempo aceptarlo, es bueno para todos. ¿O nos gustaría que nos ocultaran algo tan importante para sus vidas?

derecho a **vivir** nuestra vida

Si en nuestras familias hay una chica lesbiana o un chico gay, es importante el apoyo, la ayuda y la compañía. Muchos y muchas jóvenes **viven el ser gays o lesbianas con sufrimiento, con humillación**, debido a comentarios que escuchan en contra de la homosexualidad (chistes, insultos, etc.) por parte de gente cercana. Esta **violencia** hace que vivan un aspecto importante de sus vidas en soledad y que no se animen a contar lo que sienten a sus amigas y amigos, vecinos, educadoras, familiares, por miedo a ser rechazados.

Entonces, las familias, podemos enfrentar miedos, inquietudes, dudas y colaborar para que nuestros hijos e hijas sean más felices. ¿Cómo podemos hacerlo?



- Diciéndoles que **se animen a confiar** en nosotros, sin miedo al rechazo.
- Demostrándoles todo el **apoyo y comprensión** para afrontar la vida y acompañándolos en su condición, sea cual fuese.
- Colaborando para que **sean felices** sin que tengan que alejarse de la familia.
- Demostrándoles que **los amamos**.

En hospitales y centros de salud

La ley 25.673 de salud sexual y reproductiva reconoce el derecho de las personas a ejercer su orientación sexual libremente, sin sufrir discriminación ni violencia.

En las relaciones sexuales homosexuales, al igual que en las relaciones heterosexuales, existen posibilidades de contraer infecciones de transmisión sexual como el VIH-sida, sífilis, HPV. Por eso, en hospitales y centros de salud se entregan gratis preservativos.

La línea gratuita **0800 222 3444** del Ministerio de Salud de la Nación brinda información sobre sexualidad de personas lesbianas, gays, trans y bisexuales. Lo que se dice en las llamadas es confidencial y pueden hacerse desde todo el país.

Gays, lesbianas, bisexuales, transexuales, heterosexuales... **Todas las personas tenemos derecho a vivir nuestra vida, nuestro amor y nuestra sexualidad sin ser discriminadas.** Diversas organizaciones de la sociedad civil, en todo el país, trabajan para defender estos derechos.