

COLECCION
Aprendo con Igualdad
y Equidad

¡Sucesos cámaras

acción!

Diario para adolescentes



¡Suces cámaras



acción!
Diario para adolescentes



305.23
I59 lu

Instituto Nacional de las Mujeres
¡Luces, cámaras, acción! construyendo el guión de mi vida:
diario para adolescentes / Instituto Nacional de las Mujeres. – 1
ed. San José: Instituto Nacional de las Mujeres, 2008. (Co-
lección Aprendo con igualdad y equidad; no. 1; Adolescentes:
identidad y proyectos de vida; no. 1)

160 p., 15.5 X 21.5 cm.
ISBN 978-9968-25-154-9

1. DERECHOS HUMANOS. 2. IDENTIDAD DE GENERO.
3. MUJERES ADOLESCENTES. 4. VIOLENCIA EN CONTRA DE
LAS MUJERES. 5. METODOLOGIA. I. Título

Créditos

Textos y edición:

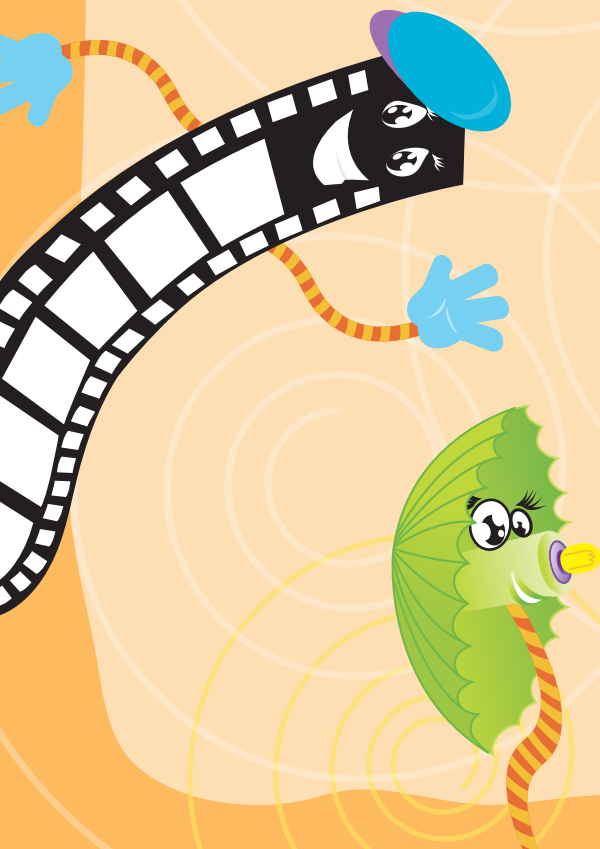
Antonieta Fernández
Suiyen Ramírez

Revisión y edición:

Ester Serrano

Diseño e impresión:

Diseño Editorial S.A.
www.kikeytetey.com



Presentación

Con este diario, el Instituto Nacional de las Mujeres desea brindarte un espacio donde podás contar al menos un pequeño guión sobre cómo vives y te sientes como adolescente. Es tu película, son tus recuerdos, es la forma en que diriges tu vida en este momento.

A lo largo del diario encontrarás a Cintilla, Claquetina, Lucy, Megafonina y Clarita, ellas te acompañarán, te invitarán a reflexionar, te darán útiles consejos y te harán jugar.

¿Lista? Entonces vamos... Luces, cámaras, acción!

Jeannette Carrillo
Presidenta ejecutiva
Instituto Nacional de las Mujeres



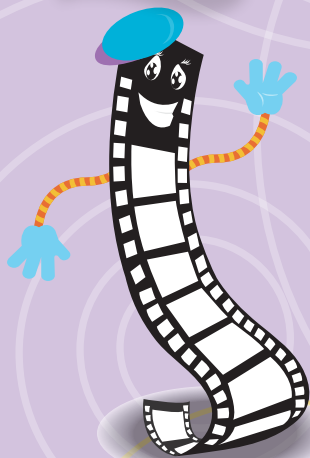
Claquetina



Lucy



Cintilla



Megafonina



Datos personales



Nombre:



Dirección:



Teléfono:



Celular:



Grupo de sangre:



Alergias:



Medicamentos contraindicados:



En caso de emergencia llamar:

Enero

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Febrero

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Marzo

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Abril

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Mayo

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Agosto

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Setiembre

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Octubre

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Noviembre

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Diciembre

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Enero

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Febrero

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

Marzo

D	L	M	M	J	V	S
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Abril

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mayo

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Junio

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Julio

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Agosto

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Setiembre

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Octubre

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Noviembre

D	L	M	M	J	V	S
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Diciembre

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Enero

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Febrero

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

Marzo

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Abril

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Mayo

D	L	M	M	J	V	S
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Julio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Agosto

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Setiembre

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Octubre

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Noviembre

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Diciembre

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Cumpleaños Enero a Junio

Enero

Enero

January

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

313

314

315

316

317

318

319

320

321

322

323

324

325

326

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

341

342

343

344

345

346

347

348

349

350

351

352

353

354

355

356

357

358

359

360

361

362

363

364

365

366

367

368

369

370

371

372

373

374

375

376

377

378

379

380

381

382

383

384

385

386

387

388

389

390

391

392

393

394

395

396

397

398

399

400

401

402

403

404

405

406

407

408

409

410

411

412

413

414

415

416

417

418

419

420

421

422

423

424

425

426

427

428

429

430

431

432

433

434

435

436

437

438

439

440

441

442

443

444

445

446

447

448

449

450

451

452

453

454

455

456

457

458

459

460

4

Febbrero

Febrero

Marzo



Abril

A blank calendar page for the month of April (Abril). The page features a black film strip border with white sprocket holes. At the top, a yellow banner with a scalloped edge contains the word "Abril" in a black, serif font. Below the banner is a large white rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing or drawing.

Mayo

Mayo



Junio

[illegible]

Cumpleaños Julio a Diciembre

Julio

Agosto

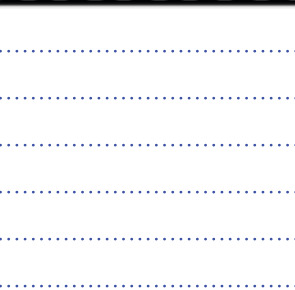
Setiembre

Settembre

A blank calendar page for the month of September (Settembre). The page features a black film strip border with white sprocket holes. The word "Settembre" is written in a white, sans-serif font on a yellow, torn-edge banner at the top. The main area of the page is white and contains eight horizontal dotted lines for writing.

Octubre

Noviembre



Diciembre

Mi portada ¿Cómo quiero iniciar este diario?



DERECHOS NO SER JUZGADAS

Privacidad

LAS MUJERES

Opinar

ADOLESCENTES

INFORMACIÓN DIVERSIÓN

PARTICIPAR

SER PRESUMIDAS COMO PERSONAS

SER ATENDIDAS EN CENTROS DE SALUD

Ambiente sano

SER DIFERENTES

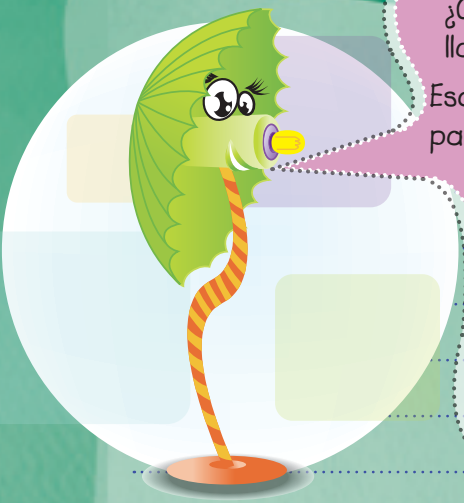
NO SER MANIPULADAS

SER FELICES

NO SER DISCRIMINADAS

SER AMADAS





¿Cuál de todos los derechos te llama más la atención?

Escoge al menos uno, el más importante para ti en este momento.

¿Sentís que te están violentando este derecho?

¿Qué cosas mejorarían en tu vida con ese derecho?

¿Cómo pensás que podés hacer respetar ese derecho?

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines for writing.









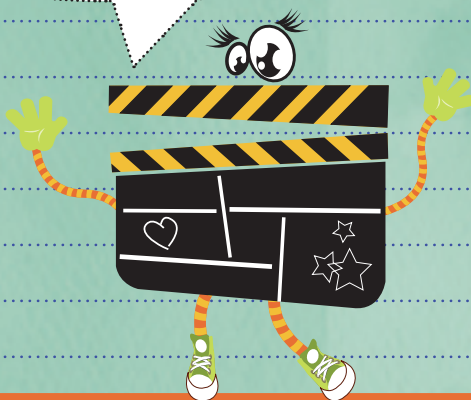








Dicen que el derecho de una termina donde empieza el derecho de otra persona, entonces... ¿tener derechos también es una responsabilidad? Estoy tratando de pensar en esto y he estado anotando algunas cosas, te gustaría ayudarme con algunas ideas?



Derecho

Educación
Salud
Tener amistades
Ambiente sano
No ser discriminada
Tener una familia
Opinar
Recreación

Responsabilidad

Estudiar y prepararme bien para los exámenes
Comer sano y hacer ejercicio
Ser amable y solidaria
Botar la basura en el basurero
No poner apodos o hacer chistes sobre las personas











Virginia Woolf





Mi mamá dice que la adolescencia es una etapa donde una ya no es una niña, pero tampoco una adulta. El otro día escuché a mi tía decir "Qué pereza! Ya Laura está entrando en la aborrecencia!", y para colmo, en el cole el profe dice que andamos como en la luna. ¿A vos te ha pasado eso? A mi me hace sentir *muy mal*, ¿vos qué pensás de esos comentarios? ¿Crees que es cierto? ¿Qué opinás de la gente adolescente?

La adolescencia es un momento de la vida *muy importante*, se dan *muchos cambios* en el cuerpo, las relaciones con la familia, las relaciones con las amigas y amigos, las actividades, los intereses, las formas de pensar. Te conviertes en una persona *muy interesante*, tenés *mucho que aprender, compartir, sentir y opinar*.











¿QUIÉN SOY?!

Uff! No es una pregunta fácil,
un día me siento de una forma
y otro día de otra, será que
estoy mal?



Construir nuestra identidad es un proceso que se da desde que nacemos y hasta que morimos. Esto es una buena noticia, porque significa que podemos cambiar, que podemos probar distintas formas de ser, sentir y pensar, hasta encontrar la manera de ser que nos haga sentir mejor. Podés empezar a construir tu identidad contestándote estas preguntas:

¿QUIÉN SOY HOY?

¿CÓMO QUIERO SER?







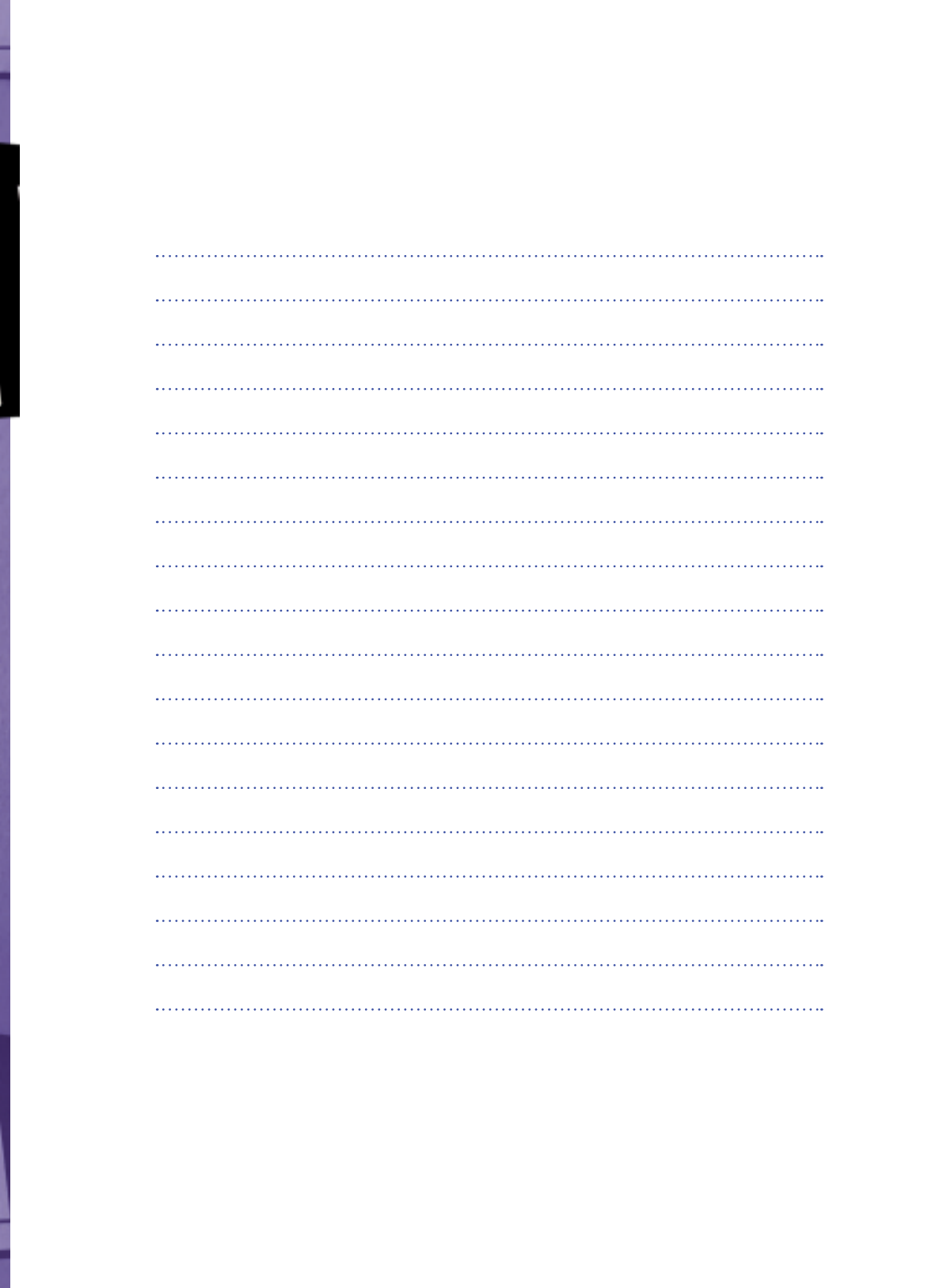
Ser mujer adolescente, ¿es igual que ser un hombre adolescente?



SEMEJANZAS

DIFERENCIAS

Para que exista una sociedad más justa y más respetuosa entre hombres y mujeres, ¿qué cosas crees que deberían cambiar?











Las mujeres adolescentes somos:



Importantes
Inteligentes
Fuerzas
Creativas
Emprendedoras
Alegres
Valientes
Bellas











Soy bonita y me gusta como soy.

Me siento bonita cuando...

Estoy feliz

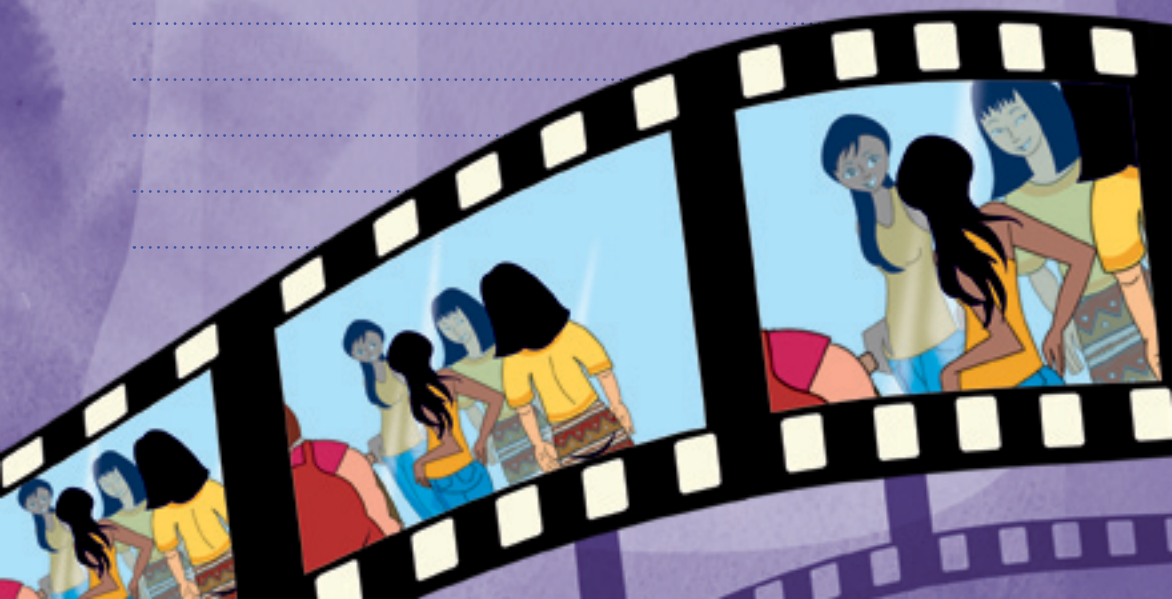
Me lo dicen de buena manera

Estoy con mis amigas

Me arreglo

Sonrío

Me pongo mi ropa favorita





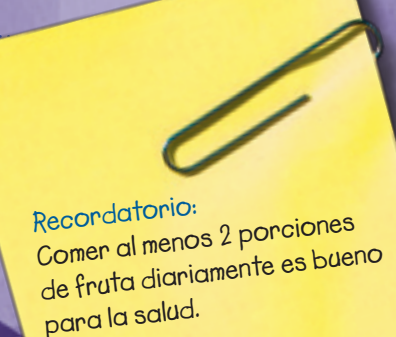
¿Sabías que cuando las personas hacen ejercicio, el organismo libera una sustancia llamada endorfinas? Esta sustancia hace que las personas se sientan muy bien y con mucha energía, por eso yo ya empecé a hacer ejercicios 30 minutos 3 veces por semana. Haz la prueba, te lo recomiendo!











Recordatorio:
Comer al menos 2 porciones
de fruta diariamente es bueno
para la salud.

Recordatorio:
Comer al menos 2 porciones
de fruta diariamente es bueno
para la salud.















AMISTAD ES (Escribe tus ideas):

Comunicación

Confianza

Seguridad

Respeto



Con las amigas y los amigos se comparte: (Escribe tus anécdotas y con quién o quiénes las compartiste)

Sentimientos

Problemas

Secretos

Proyectos

Pleitos

Malos entendidos

Pachos

Preocupaciones

Lloradas

Paseos

Fiestas

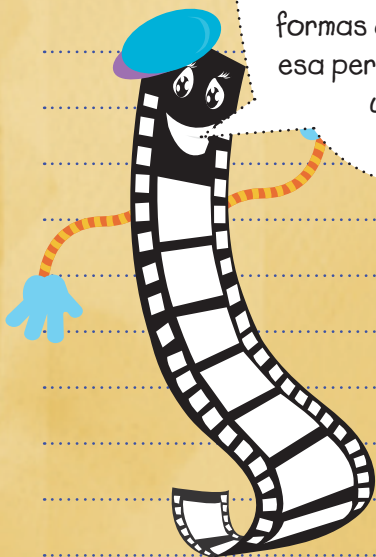
Otras anécdotas

¿Cómo elegir buenas y buenos amigos?

Muchas veces se hace difícil saber cuando una persona es una buena amiga, para ello es necesario que revisés como se comporta esa persona con vos y como te sentís con ella:

SI Si te sentís a gusto, sentís que le interesás, que te entiende, respeta y no te hace daño, esas son buenas señales de que estás en una relación de amistad.

NO! Se burla de vos, no respeta tus sentimientos o formas de pensar, te mete en problemas, te hace daño, esa persona no es tu amiga, así que aunque duela por un rato es mejor que te separes de ella.



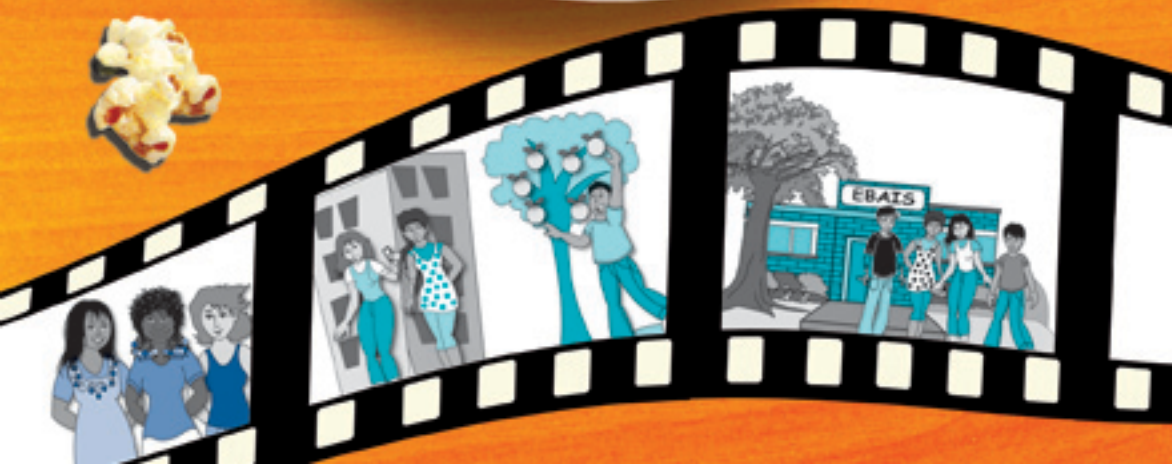








Encuentra las palabras relacionadas
con una buena amistad

















¿Cómo saber si tengo una buena relación de noviazgo?

En una buena relación de noviazgo o de pareja, las dos personas: ...

- ☒ Se respetan.
- ☒ Tienen responsabilidades compartidas.
- ☒ Aceptan las diferencias.
- ☒ Toman las decisiones en conjunto, negociando.
- ☒ Se relacionan en condiciones de igualdad y equidad.
- ☒ Se comunican: logran expresar sus sentimientos, dudas, pensamientos, miedos y sobretodo lo que se espera de la otra persona.
- ☒ Se divierten y la pasan bien juntos.













¿QUÉ ES SEXUALIDAD?

CARICIAS

EDUCACIÓN

SATISFACCIÓN

BESOS

CONOCER Y CUIDAR MIS ORGANOS SEXUALES

CONOCER Y CUIDAR MI CUERPO

DESEO

MIEDO

TOMAR DECISIONES

PLACER

TERNURA

DISFRUTAR

EMOCIONES

TERNURA

REÍRSE

AMISTAD

ACTITUDES

SENTIMIENTOS

COMPORTAMIENTOS

MUCHAS PREGUNTAS

CAMBIOS CORPORALES

AMOR

PENSAMIENTOS

RESPONSABILIDAD

JUGAR

INFORMACIÓN

CONFIANZA

PROCESOS FISIOLÓGICOS

Palabras o frases que quieras incluir:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Y, si la sexualidad es todo esto,
¿quién no tiene sexualidad?
Todas las personas tenemos
sexualidad.



¿Cuándo y con quien tener relaciones sexuales?

La decisión para iniciar las relaciones sexuales es una decisión muy importante, pero lo más importante es que no sea una imposición, que sea una decisión informada y dialogada, un acto libre pero responsable contigo misma.

Algunos consejos para tomar esta decisión:

- Identificar los temores y dudas que tienes sobre el tema.
- Buscar información con personas de confianza, libros o con especialistas.
- Analizar cómo te sientes con respecto a tus valores y creencias.
- Valorar las ventajas y desventajas de esta decisión.
- Tener claras las consecuencias y la forma en que vas a enfrentarlas.
- Analizar si es una decisión tuya o si estás actuando por presión o influencia de tus amigas, amigos, novio, o lo que dicen otras personas cerca de ti o en la tele.
- Analizar a la persona con la que vas a tomar esta decisión.
- Si en alguno de estos aspectos aún te sentís mal o muy insegura, es mejor que te des tiempo, quizá no es el mejor momento para tomar una decisión tan importante.

¿Cómo se analiza a la persona con la que quiero tener relaciones sexuales?

Lo más importante es poder conversar de esto con la persona, así te podrás ir dando cuenta de cómo reacciona al tema y a tus necesidades. Una vez que podás conversar con esa persona puedes valorar:

- Si está interesado en tener relaciones sexuales contigo.
- Si respeta tu forma de pensar y sentir con respecto al tema.
- Si se preocupa por cuidarte y cuidarse de un embarazo o una infección de transmisión sexual.
- Si es una persona responsable y está dispuesta a asumir las consecuencias de esta decisión
- Si toma en cuenta que el lugar, la forma y el momento sean los adecuados y seguros.
- Si te considera o te respeta si te sientes mal, insegura o dices NO.
- Si toma en cuenta tus preferencias, gustos, sentimientos y valores.
- Si no te presiona, amenaza, chantajea o te hace trampas.





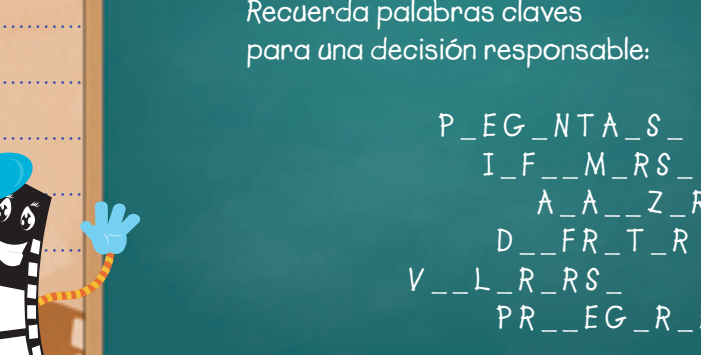












Recuerda palabras claves
para una decisión responsable:

P _ E G _ N T A _ S _
I _ F _ _ M _ R S _
A _ A _ _ Z _ R _ E
D _ _ F R _ T _ R
V _ _ L _ R _ R S _
P R _ _ E G _ R _ E

Respuestas: preguntarse, informarse, analizarse, disfrutar, valorarse, protegerse







Información importante sobre la el ciclo menstrual

El ciclo menstrual es un proceso que se da en el cuerpo de las mujeres para prepararlo todos los meses para un eventual embarazo. El ciclo comienza el primer día de la menstruación o regla y dura un promedio de 28 días, sin embargo, un ciclo también puede durar de 23 a 35 días.

La menstruación es parte del ciclo menstrual, es el sangrado que tenemos cada mes. También se le llama regla, período menstrual, o período. La sangre menstrual es en parte sangre y en parte tejido del interior del útero (matriz). Fluye desde el útero, a través de la pequeña abertura del cuello uterino, y sale del cuerpo a través de la vagina. La mayor parte de los períodos menstruales duran de tres a cinco días.

Acá te ofrecemos esta tablita para que marques los días que te viene la menstruación:

[illegible]



¿Cómo evitar una infección vaginal?

- Lavar muy bien tu vagina todos los días.
- Secarla muy bien después del baño.
- Evitar ropa muy ajustada que afecte la circulación de la sangre y de oxígeno en tu cuerpo.
- Preferiblemente usar ropa interior de algodón.
- Evitar usar protectores diarios, duchas y desodorantes vaginales.
- Cuando estés con tu periodo menstrual, cambia la toalla cada 3 ó 4 horas.
- Acudir al EBAS o a la Clínica si tienes picazón, flujos vaginales constantes o mal olor.
- Tomar el tratamiento tal y como te indique el o la médica.











Recordatorio:

Realizar el autoexamen de mama una vez al mes, preferiblemente después de tu periodo menstrual. Si notas cambios en la forma o tamaño de las mamas, pelotitas, huequitos, el pezón hundido o torcido, te sale sangre o algún líquido, acude rápidamente al EBAIS o Clínica.

P.D. En la tablita del ciclo menstrual también puedes anotar los días que te haces el autoexamen de mamas.











CUIDANDO NUESTRA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Las adolescentes tenemos derecho a cuidar nuestra salud sexual y reproductiva y a ser atendidas por especialistas en los servicios de salud públicos para aclarar nuestras dudas, obtener recomendaciones y llevar tratamientos que nos protejan o nos curen.

Anticoncepción: es un tratamiento que ayuda a evitar un embarazo en personas sexualmente activas. Existen varios métodos anticonceptivos que actúan de diferente manera, permitiendo que la pareja disfrute de sus relaciones sexuales sin la preocupación de un embarazo.

Es importante que sepás que no todos los métodos anticonceptivos te protegen de las infecciones de transmisión sexual, por lo que es necesario que averigües también sobre ese aspecto.

Infecciones de transmisión sexual o ITS: son padecimientos infecciosos que se transmiten por contacto sexual sin protección.

Las formas de prevenir una ITS son:

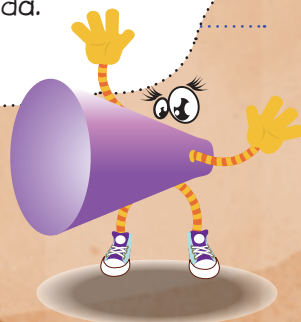
Usar condón (este es el único método anticonceptivo que también te protege de una ITS).

Mantener fidelidad mutua en la pareja.

No mezclar sexo con drogas ni alcohol.

Abstenerse de tener relaciones sexuales.

Recordá, la información es muy importante para que tomés decisiones y protejás tu vida.



¿Qué es el VIH-SIDA?

VIH: Virus de inmunodeficiencia humana.

Cuando el virus entra al cuerpo se afecta el sistema inmunológico, es decir, las defensas que protegen al cuerpo de infecciones, entonces la persona infectada se vuelve vulnerable a las infecciones que atacan contra su salud. Este virus se encuentra en los fluidos de una persona infectada: sangre, semen, fluidos vaginales, leche materna y líquido preeyaculatorio.

SIDA: Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.

Es la última etapa de una infección causada por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH). Es el conjunto de enfermedades e infecciones que atacan el organismo de la persona una vez que el virus lo ha debilitado.

El VIH se transmite:

Si tenés relaciones sexuales sin uso de condón.

Si usás objetos punzo cortantes sin esterilizar como agujas, jeringas, tatuajes, piercings.

En el embarazo: de la mamá al bebé, en el parto, o por medio de la lactancia materna.

El VIH no se transmite:

Por abrazos, besos, con la mano.

En piscinas o baños públicos

Por medio de la saliva o sudor

Si compartís vasos, cubiertos.

3 opciones para reducir el riesgo de contraer el VIH:

Abstinencia: no tener contactos sexuales genitales, orales o anales.

Uso correcto del condón: si tenés relaciones sexuales.

Fidelidad: tener relaciones sexuales solamente con una persona, para ello antes deben hacerse pruebas de sangre para que estés segura de que ninguno tiene el virus.













¡Alto a la violencia contra las mujeres adolescentes!

Violencia significa todas aquellas situaciones que nos dañan y causan dolor, porque nos hacen sentir:

Que valemos menos

Que no nos respetan

Que otros pueden decidir por nosotras

Que no se toman en cuenta nuestras necesidades ni deseos

Existen diferentes tipos de violencia:

La Violencia Física es aquel maltrato que está dirigido a nuestro cuerpo: agrediéndonos y causándonos dolor

Así dicho, pareciera fácil de entender; pero cuando afirmamos que se golpea:

“para que no agarre un mal camino”

“para que se tranquilice”

“por su bien”

“porque se lo busca”

Lo que hacemos es justificar esos golpes como una forma de educar, de querer, de corregir.

Lo cierto es que NUNCA Y POR NINGUNA RAZÓN se puede justificar la violencia

Violencia Sexual, donde a través de la fuerza, la intimidación, el chantaje, alguien busca imponerse y someter, sin importarle lo que la otra persona quiere, siente, y el daño que le causa.

Entonces...la vergüenza, el miedo, la culpa, que otros nos hacen sentir, no nos dejan ver claramente que en cualquier acto de violencia existe una única persona responsable: la que abusa.

Por eso, la persona que abusa y utiliza su poder para someternos y lograr lo que quiere, aún contra nuestra voluntad: ¡Esa, es sin duda, la única responsable!

Esta forma de agresión se llama Violencia verbal y son todas aquellas expresiones en las que se dicen insultos, amenazas, y que tienen como propósito:

- Humillar
- Controlar
- Denigrar
- Castigar

Todas las formas de violencia están acompañadas de lo que se conoce como Violencia Emocional, que es el daño ocasionado a nuestros sentimientos, produciéndonos dolor, frustración, tristeza, enojo, temor, porque:

Afectan la confianza en nosotras mismas y en las decisiones que tomamos

Debilitan la capacidad de querernos y cuidarnos
Obstaculizan nuestra posibilidad de estar contentas y de sentirnos con bienestar

Impiden nuestro bienestar

Pero...siempre habrá un camino para cambiar aquellas situaciones que nos dañan, para lograrlo podés contarle la situación a alguien de confianza que te pueda ayudar.









Violencia en el noviazgo

El respeto y la comunicación son muy importantes en todas las relaciones, y en especial en las relaciones de noviazgo, porque es una relación muy importante, y la verdad que quisiéramos que esa persona TAN ESPECIAL, nos respete como somos, nos acepte, nos escuche y ponga atención a nuestros sentimientos.

Lo que no es amor:

“No me gusta que te vistas de esa forma”

“No me gustan tus amigas”

“No te pongas ese vestido”

¿Tu novio te ha dicho algo parecido?

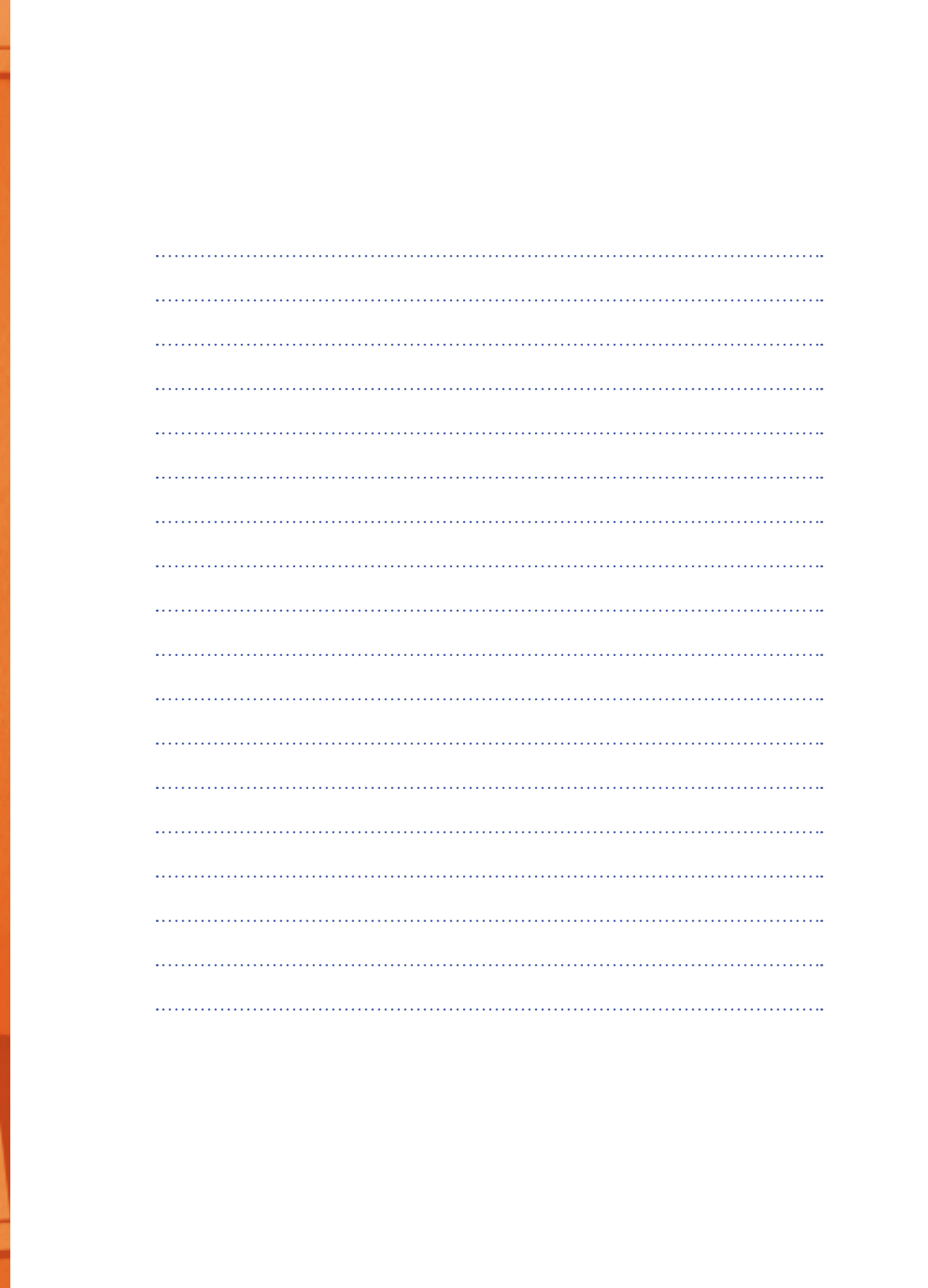
Muchas veces creemos que esto se da porque la persona que nos maltrata no se puede controlar o porque es así y no puede cambiar, lo cual no es cierto, cuidado! aunque no lo parezca, esas frases son violentas, porque limitan tu libertad y te hacen daño.



Donde hay amor no hay control, ni limitación de tu libertad, ni violencia física, ni sexual, ni psicológica.

Si estás en una relación en la que te sentís que no valés, te sentís triste o que te controlan, es bueno que busqués apoyo en personas cercanas y de tu confianza que te puedan ayudar.

Hay muchas personas e instituciones que te pueden orientar, al final de este diario podés encontrar un directorio con esa información.

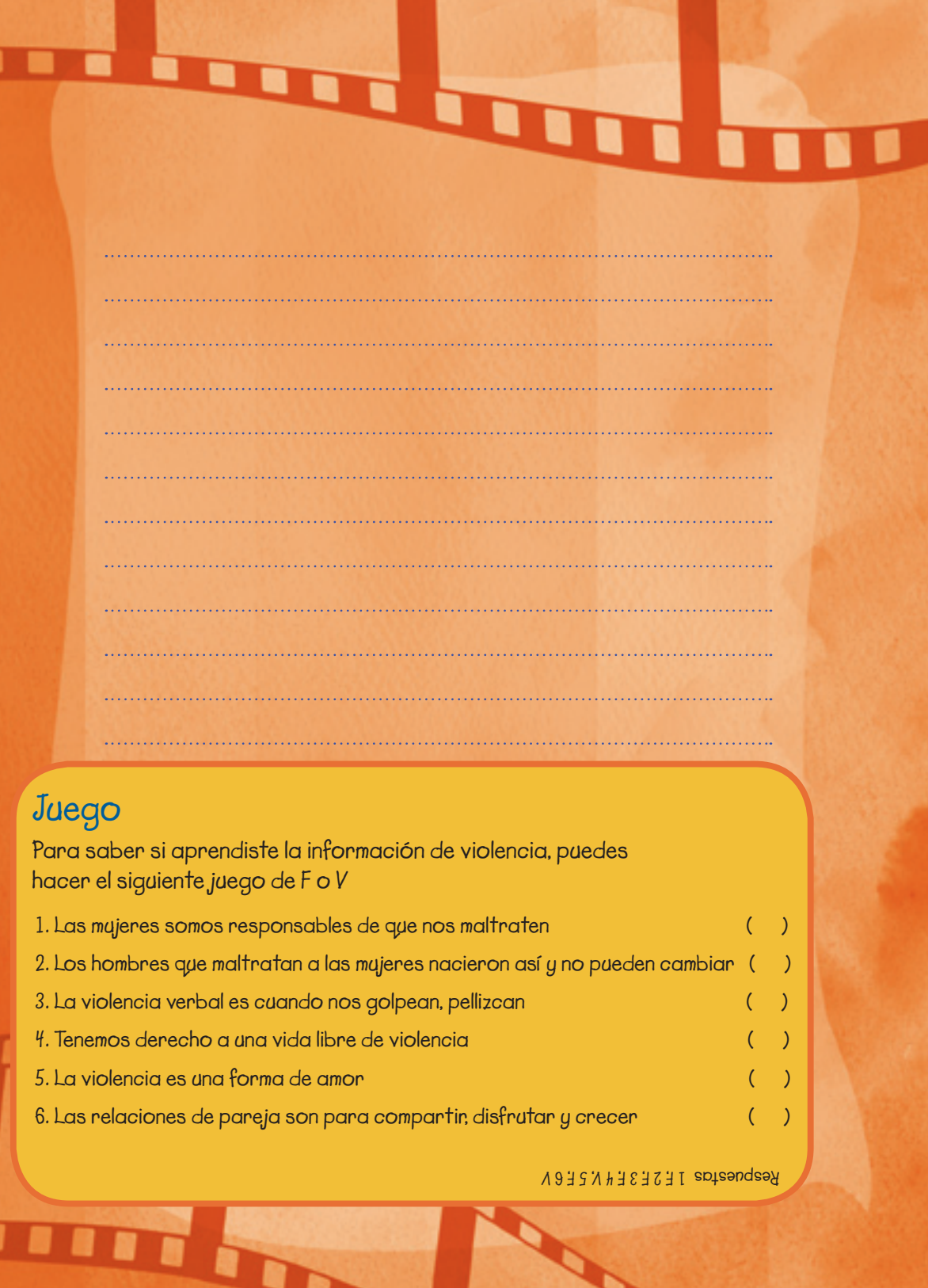












.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Juego

Para saber si aprendiste la información de violencia, puedes hacer el siguiente juego de F o V

1. Las mujeres somos responsables de que nos maltraten ()
2. Los hombres que maltratan a las mujeres nacieron así y no pueden cambiar ()
3. La violencia verbal es cuando nos golpean, pellizcan ()
4. Tenemos derecho a una vida libre de violencia ()
5. La violencia es una forma de amor ()
6. Las relaciones de pareja son para compartir, disfrutar y crecer ()

Respuestas 1 F 2 F 3 F 4 V 5 F 6 V











¿Qué es el hostigamiento sexual o acoso sexual?

El Hostigamiento Sexual es una conducta sexual NO deseada por la persona que la recibe y que la perjudica en su bienestar general.



Pero... ¿qué es una conducta sexual?

Invitaciones insistentes a la intimidad

Coqueteos

Acercamientos físicos y miradas

Miradas y llamadas obscenas

insinuantes

Chistes vulgares

Insinuaciones de carácter sexual

Piropos vulgares

Comentarios sobre tu cuerpo o

alguna parte de tu cuerpo

El hostigamiento o acoso sexual se da cuando estas conductas son indeseadas y causan malestar o incomodidad en la persona que la recibe.

¡Es como si no importara lo que una está sintiendo!

¡o como si quisieran mortificarnos!

Efectivamente. Y es que el hostigamiento sexual es una conducta:

Impuesta	Manipuladora
Humillante	Repetitiva
Denigrante	Premeditada
Ofensiva	Persigue una meta sexual
Amenazante	Ve a la víctima como un objeto

Y el acoso sexual suele ocurrir cuando no hay otras personas presentes, para poner a la víctima en una situación de indefensión y dependencia













¿A qué me quiero dedicar
laboralmente?

¿Qué persona quiero ser?

PROYECTOS DE VIDA

¿Qué papel quiero
cumplir en la sociedad?

¿Qué quiero estudiar?

¿Qué quiero aprender en
la vida?

¿Cómo quiero vivir
económicamente?

¿Cómo quiero vivir
mi espiritualidad?

¿Qué tipo de pareja
quiero para mi vida?

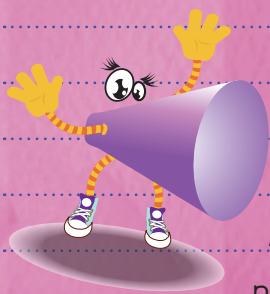
¿Qué tipo de familia
quiero construir?

¿Qué aspectos de mi
vida y mi personalidad
quiero transformar?

PROYECTOS DE VIDA

Afortunadamente, no solo existe un proyecto de vida, sino varios y con el transcurso del tiempo, éstos pueden ir cambiando de acuerdo a nuestros intereses, necesidades y oportunidades.

Lo importante, es que nos ayudan a tener METAS en la vida, ILUSIONES, MOTIVACIÓN y BIENESTAR. Es una forma de aprender y hacernos un lugar en el mundo.



Pero, ¿y si no puedo cumplir con mi proyecto de vida?

A veces te puedes dar cuenta que lo que habías planeado no te sale bien, que te encontraste con dificultades que no pudiste superar, puede que eso te cause enojo, tristeza, decepción.

Ese es el momento para repensar las cosas y analizar tus condiciones personales, para reacomodar tus metas de acuerdo a la situación que estés viviendo.

PASOS









“Si tu misma no remas tu bote, no llegarás jamás al puerto.”

Katharine Hepburn







Consejos para tomar decisiones

1. Obtener información
2. Analizar los propios valores
3. Hacer una lista de ventajas y desventajas de las diferentes alternativas
4. Calcular posibilidad de éxito para cada alternativa
5. Analizar las consecuencias a corto, mediano y largo plazo
6. Tomar la decisión

Además podés tomar en cuenta:

Consejos: puedes buscar apoyo de personas de tu confianza para que te ayuden a pensar sobre la situación, a veces es mejor pensar entre dos o más personas.

Tu propia experiencia:

las experiencias que ya has tenido son una gran enseñanza.

Presiones: debes reflexionar si tu decisión está determinada por las presiones familiares, de tus amistades u otras personas. Debes ser honesta contigo misma y aclarar tus deseos, y diferenciarlos de lo que quieren las otras personas.











A series of horizontal dotted lines for writing, set against a pink background featuring film strip graphics and a faint silhouette of a face.

*“Muchas de las destrezas que su hija usa cada día
son la destrezas que usa un/a científica”*

*Sally Ride, La primera mujer astronauta
de los Estados Unidos*









Hey! No sabes qué escribir hoy? No te preocupes, para eso estamos las amigas, el otro día me pasó algo así y se me ocurrió pensar cómo me veo en 5 años, lo has intentado? Anímate, es genial!

¿CÓMO TE VES EN 5 AÑOS? ¿dónde vivirías?

¿Cómo lucirías? ¿qué estarías haciendo? ¿qué metas has alcanzado? ¿cuál sería tu próximo reto?





Eventos importantes

Eventos importantes

Amigas

Amigas

Amigas

Amigas

Amigas

Amigas

Amigas

Amigas









Correos



Correos



Teléfonos de apoyo

Línea Gratuita Cuenta Conmigo (Caja Costarricense del Seguro Social)

800-224-49-11

Línea Gratuita Atención Gratuita: Atención Inmediata (PANI)

800-226 -26- 26

Centro Operativo de Atención a la Violencia Intrafamiliar (COAVIF)

911

Delegación de la Mujer

2255-13-68

Centro de Información y Orientación INAMU

22-58-39-20, 22-21-83-57

Consultorios Jurídicos de la Universidad de Costa Rica

22-07-56-68

Consultorios Jurídicos de la Universidad Libre de Derecho

22-83-55-33

Páginas web con información sobre diversos temas

Salud :

www.geosalud.com

<http://www.youngwomenshealth.org/spcholesterol.html>

(para obtener la información en idioma español, tenés que buscar la opción "Guías de la salud de la A a Z" en el menú izquierdo)

http://kidshealth.org/teen/en_espanol/

(para obtener la información en idioma español, tenés que buscar la opción "español" al final del menú izquierdo)

Violencia:

http://www.womenslaw.org/laws_state_type.php?id=10434&state_code=GE&lang=es
(esta dirección ya viene con la opción para el idioma español)

Adolescencia:

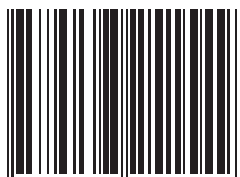
<http://www.kiosco.mep.go.cr/menus/infest.htm>

<http://guiajuvenil.com>



100 metros este del Taller Wabe,
Granadilla Norte, Curridabat,
San José, Costa Rica
Apdo.Postal: 59-2015
www.inamu.go.cr
Tel.: (506) 2527-8400
(506) 2527-8485
Fax: (506) 2253-8123

ISBN 978-9968-25-154-9



9 789968 251549