

información jóvenes MÉXICO

DECISIONES SALUDABLES

En cuanto a temas de sexo y sexualidad, las y los jóvenes suelen percibirse como perdidos en un mundo de adultos. Pero ¿sabías que en México, los jóvenes entre los 15 y 24 años representan casi 20% de la población total? [1]. Con tanta gente joven, debemos ser capaces de conseguir lo que necesitamos sobre información, educación y recursos acerca de la sexualidad y la planificación familiar, ¿verdad?

La primera cosa que tenemos que hacer es encontrar **CON QUIÉN** hablar sobre estos temas, alguien que no nos intimide. Muchas y muchos de nosotros hablamos con los profesores en la escuela, con los amigos, con nuestro novio o novia o nuestros padres. Otros hablamos con los proveedores de servicios de salud, como los médicos o los empleados de las farmacias.[2] Esta hoja te ofrece información para que puedas buscar y manejar información sobre sexualidad y anticoncepción de manera positiva y a través de una buena comunicación.



* A menos que se especifique lo contrario, la palabra "jóvenes" se refiere a las personas de ambos sexos que tienen entre 10 y 24 años.

Cómo pueden las y los jóvenes comunicarse en temas de sexualidad y planificación familiar

Hablando con las y los amigos y/o el novio o novia

A muchos de nosotros se nos hace más fácil hablar con los amigos o con nuestro novio o novia, pues les tenemos más confianza y quizás hayan pasado por situaciones parecidas a las nuestras. Pero hablar con personas de nuestra edad puede ser un poco difícil también, especialmente si se trata de un novio o novia a quién tememos darle una mala impresión u ofender. Es muy probable que un/a amigo/a o novio/a tenga las mismas dudas y preguntas que tú o las haya tenido en algún momento del pasado. Entonces, una comunicación abierta y honesta les permitirá informarse uno al otro, mutuamente, o bien los estimulará a buscar la información juntos en caso de que ninguno de los dos sepa la respuesta. Procura siempre buscar información de fuentes confiables, pues ello te dará la certeza de que es correcta.

Hablando con los padres

En un estudio sobre madres y padres mexicanos, ambos opinaron que son ellos quienes deben educar a sus hijos sobre temas de sexualidad [2]. Pero muchos de nosotros no nos sentimos bien al hablar con nuestros padres sobre sexo –y parece que ellos tampoco se sienten bien comentando este tema con nosotros! Si lo que falta es romper el hielo para poder empezar a charlar con ellos sobre la sexualidad, debemos buscar la ocasión para que suceda; y una vez que surja la oportunidad de introducir el tema, podrás abordar a tus padres con tus preguntas. Por ejemplo, ¿alguna vez has estado viendo la televisión junto con tus papás y surge en el programa el tema de sexo? La próxima ocasión que algo así ocurra, en vez de que todos se sientan apenados aprovecha la oportunidad para exponer tus dudas a tus padres.

Hablando con el personal docente

Una encuesta hecha a jóvenes mexicanos de entre 13 y 18 años mostró que su principal fuente de información sobre sexualidad son sus profesores [2]. Piensa en las y los maestros de tu escuela: ¿con alguno de ellos podrías hablar acerca de sexo y sexualidad? Algunas de las razones por las cuales los maestros son un buen recurso para exponer tus dudas son: ellos tienen suficiente experiencia y preparación para trabajar con la población joven, están acostumbrados a las preguntas que tú podrías hacerles, pueden contestarlas fácilmente y sin juzgarte, y muchos de ellos practican también la confidencialidad, de manera que lo que les pliques nadie más lo conocerá. Averigua si hay profesores en tu escuela que te puedan apoyar en tu búsqueda de información sobre una sexualidad sana.



El Population Council es una organización internacional, no lucrativa y no gubernamental, que busca mejorar el bienestar y la salud reproductiva de las generaciones presentes y futuras en el mundo y ayudar a alcanzar un equilibrio entre la población y los recursos. El Council realiza investigación biomédica, en ciencias sociales y salud pública, y ayuda a fortalecer la capacidad de investigación en países en vías de desarrollo. El Council fue fundado en 1952 y está dirigido por una junta directiva multinacional. Su oficina matriz en Nueva York apoya una red global de oficinas regionales y nacionales.

Population Council
Oficina Regional para América Latina
y el Caribe
Panzacola 62-102, Villa Coyoacán
México, D.F. C.P. 04000
www.popcouncil.org

DECISIONES SALUDABLES

Hablando con tus padres y los profesionales de la salud



A pesar de que no siempre parezca así, casi todos los padres desean que sus hijos reciban una educación sexual “completa y correcta desde el punto de vista médico”. [3] Una encuesta hecha a jóvenes mostró que la mayoría (86%) compra los anticonceptivos en las farmacias [2]. Por ello, tiene sentido saber cómo hablar con las y los médicos y farmacéuticos acerca de la planificación familiar, ¿verdad? Los médicos son las personas mejor preparadas para darte información adecuada y correcta sobre planificación familiar; los empleados o empleadas de farmacias también te pueden dar información. Así, cuando tú y/o tu novio/a estén listos para conversar sobre este tema, o sobre cualquier otro relativo a la sexualidad que les preocupe, deben aprovechar estas fuentes para aprender sobre todas las opciones que tienen disponibles.

A continuación se ofrecen algunos consejos que pueden ayudarte a establecer una mejor comunicación sobre sexualidad con tus padres, tu novio/a, tus amigos/as; en fin, con las personas más importantes en tu vida, y también con los profesionales de la salud. [4]

- Busca la mejor información que te permita la práctica de una sexualidad sana. Pregunta a tus papás o a un profesional de la salud sin avergonzarte; no hay razón para ello.
- Con un amigo/a, pariente u otro adulto a quien le tengas confianza, practica lo que quieres expresar. Esto contribuye a tu auto-confianza y a que puedas expresarte mejor, ya sea con personas cercanas o con profesionales de la salud.
- Reflexiona y habla con tu novio/a sobre tus deseos y expectativas y el uso de anticonceptivos **ANTES** de que empiecen a tener contacto físico. Es mucho mejor darse tiempo para conversar antes de las caricias.
- Procura encontrar un lugar neutral para hablar con tu pareja (que no sea tu habitación o durante una cita amorosa) o con tus papás sobre la sexualidad y el uso de anticonceptivos. El lugar debe ofrecerles privacidad para que puedan hablar de manera abierta y sin interrupciones.
- Aprovecha algunos medios a tu alcance para hacer surgir el tema del sexo y la anticoncepción. La televisión, las revistas o las letras de las canciones pueden representar oportunidades para tratar asuntos relacionados con la sexualidad con tu pareja o con tus padres.
- Durante la charla que tengas con otra persona acerca de temas de sexualidad, presta atención; permite que la otra persona hable sin interrumpirla y pregúntale todo lo que no entiendas.
- Se claro/a con tus intenciones, sentimientos y límites; intenta, al mismo tiempo, entender el punto de vista de la otra persona. Haz un esfuerzo para que la conversación sea positiva y constructiva evitando las discusiones innecesarias y nunca te sientas avergonzado/a.

La salud reproductiva de los y las jóvenes es una cuestión global de derechos humanos porque, más allá del individuo, tiene un impacto sobre la familia, la sociedad, la economía y la comunidad global.

Referencias

1. PRB, *Country Profiles for Population and Reproductive Health Policy Developments and Indicators 2003*. 2003, Population Reference Bureau: México. p. 258-259.
2. *Encuesta Gente Joven*. 1999, Population Council, Mexfam, *Frnteras en Salud Reproductiva*: México.
3. Planned Parenthood, *Octubre es el mes nacional de la Educación Familiar sobre Sexualidad*. 2004, Planned Parenthood of America.
4. SIECUS, *Families are Talking: Tips for Talking About Sexuality*. 2003, Sexual Information and Education Council of the United States.

Direcciones de algunos sitios en internet que te pueden interesar:

Democracia y Sexualidad (información sobre derechos sexuales): <http://www.demsex.org.mx>
 Gente Joven (un programa dedicado a la sexualidad de los jóvenes): <http://www.gentejoven.org.mx/>
 TeenWire en Español (una fuente de información sobre el sexo): http://www.teenwire.com/espanol/es_archives.asp
 GIRE (organización que trabaja en derechos reproductivos): <http://www.gire.org.mx>