

¿QUIERES MÁS



INFORMACIÓN Y MÉTODOS

ANTICONCEPTIVOS?

SERVICIOS AMIGABLES DE SALUD

Espacios creados dentro de los centros de salud para que adolescentes puedan recibir orientación profesional y servicios de salud sexual y reproductiva. Aquí encontrarás información confiable para prevenir embarazos e Infecciones de Transmisión Sexual



Cartilla de los Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes



Cuaderno ¡Yo decido mi futuro!

C  
O  
N  
O  
C  
E

M  
Á  
S

¿A dónde acudir si necesitas ayuda?

Teléfonos del Instituto de la Mujer para el Estado de Baja California (INMUJER)

ENSENADA Y SAN QUINTÍN: 646 248 08 62

MEXICALI Y SAN FELIPE: 686 558 66 34

ROSARITO: 686134 77 71

TECATE: 665 655 15 65

TIJUANA: 664 608 08 80

FOBAM  
Bienestar y Avance de las Mujeres

BAJA CALIFORNIA  
GOBIERNO DEL ESTADO

INMUJER  
Instituto de la Mujer

Corazón por delante.

¡YO DECIDO!



SEXUALIDAD

para

ADOLESCENTES

Y JÓVENES



## Tus Derechos

### Sexuales son:

- DERECHO A DECIDIR DE FORMA LIBRE, AUTÓNOMA E INFORMADA SOBRE NUESTRO CUERPO Y NUESTRA SEXUALIDAD
- DERECHO A EJERCER Y DISFRUTAR PLENAMENTE NUESTRA SEXUALIDAD
- DECIDIR LIBREMENTE CON QUIEN O QUIENES RELACIONARNOS AFECTIVA, ERÓTICA Y SOCIALMENTE;
- DERECHO A MANIFESTAR PÚBLICAMENTE NUESTROS AFECTOS
- DERECHO A QUE SE RESPETE NUESTRA PRIVACIDAD E INTIMIDAD Y A QUE SE RESGUARDE CONFIDENCIALMENTE NUESTRA INFORMACIÓN PERSONAL
- DERECHO A LA VIDA, A LA INTEGRIDAD FÍSICA, PSICOLÓGICA Y SEXUAL
- DERECHO A DECIDIR DE MANERA LIBRE E INFORMADA SOBRE NUESTRA VIDA REPRODUCTIVA
- DERECHO A LA IGUALDAD
- DERECHO A VIVIR LIBRES DE DISCRIMINACIÓN
- DERECHO A LA INFORMACIÓN ACTUALIZADA, VERAZ, COMPLETA, CIENTÍFICA Y LAICA SOBRE SEXUALIDAD
- DERECHO A LA EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD
- DERECHO A LA IDENTIDAD SEXUAL
- DERECHO A LOS SERVICIOS DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA
- DERECHO A LA PARTICIPACIÓN EN LAS POLÍTICAS PÚBLICAS SOBRE SEXUALIDAD Y REPRODUCCIÓN,
- DERECHO A LA VIDA, A LA INTEGRIDAD FÍSICA, PSICOLÓGICA Y SEXUAL



## ¿Cómo evitar un



### embarazo no deseado?

Hay que vivir la sexualidad de una manera sana y responsable, en una relación coital vaginal (penetración del pene en vagina) hay que decidir cómo protegerse de un embarazo; es recomendable acudir al médico/a para obtener información y orientación, y elegir el método anticonceptivo mas adecuado a tus necesidades.

### Algunos



### métodos son:

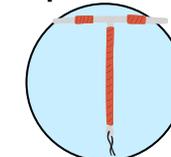
#### Condón externo (masculino)



EFFECTIVIDAD 85%

Están hechos de latex, nitrilo o poliuretano. Impide el paso de los espermatozoides hacia la vagina, boca o ano durante la relación sexual. Si se usa correctamente evita un embarazo y protege contra ITS, incluyendo el VIH.

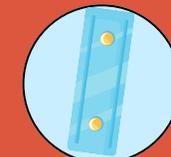
#### Dispositivo Intrauterino de Cobre (DIU)



EFFECTIVIDAD 95%

Su periodo de acción anticonceptiva es de 10 años. Debe insertarse por personal capacitado y hacer revisiones periódicas. **Funciona también como método de emergencia en los 5 días siguientes a una relación sexual.**

#### MÉTODO DE EMERGENCIA PASTILLA DE ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA



EFFECTIVIDAD 90%-75%

Son pastillas que las mujeres o personas con útero pueden utilizar en los tres días siguientes a una relación sexual, en la que no hubo protección anticonceptiva. Evita un embarazo no deseado.