

Si nos amamos cuidaremos nuestra salud sexual y reproductiva, esto implica tomar el control sobre situaciones que pueden poner en riesgo nuestra salud y nuestra vida.



Tomá decisiones bien pensadas, no hay prisa. Viví tu adolescencia plenamente y dale prioridad a tus estudios y las metas que te has propuesto.

Lo ideal sería que decidieras postergar el inicio de tus relaciones sexuales, pero si decidís tenerlas, recordá informarte bien sobre los riesgos que esto traerá, y sobre cómo utilizar correctamente los diferentes métodos anticonceptivos. Asegurate de disponer de estos desde tu primera relación sexual.

Si sentís que no es el momento para tener relaciones sexuales no lo hagás. Tenés derecho a decir no y a que tu decisión sea respetada.



Alzá tu voz contra la violencia sexual, tenemos derecho a vivir nuestra adolescencia sin abusos.



Dialogá y planteá abiertamente tus dudas a tus padres, maestros, o a la persona adulta de tu confianza.

Participá en las actividades de educación integral de la sexualidad en tu escuela o comunidad.

Evitá el consumo de alcohol y drogas. Estar bajo el efecto de estas sustancias hace que no podás tomar decisiones bien pensadas y que actúes irresponsablemente, poniendo en riesgo tu salud y tu vida.



Mantené y promové relaciones de respeto en el noviazgo y permitámonos disfrutarlo de manera responsable.

No adoptés ni permitás conductas machistas y violentas. Vos podés hacer la diferencia y contribuir a un mundo libre de violencia para adolescentes y jóvenes.



Usá el condón para protegerte de los embarazos y de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH).



Acudí a los Servicios de Salud Amigables para Adolescentes para obtener información sobre los diferentes métodos anticonceptivos, decidir cuál sería el más apropiado para vos y aprender a usarlos correctamente.



Reflexioná sobre tu proyecto de vida como una prioridad, trazá metas reales y alcanzables al corto, mediano y largo plazo. De esta manera podrás saber si vas por el camino correcto y te motivarás a seguir trabajando. No te rindás si algo sale mal, replanteá tus metas y ¡SEGUÍ ADELANTE!



## ¡RECORDÁ!

- Tener información y acceso a los Métodos Anticonceptivos es tu derecho.
- Los Métodos anticonceptivos te ayudan a prevenir un embarazo en la adolescencia y te permiten seguir avanzando hacia el logro de tus metas.
- Buscá más información en los Servicios de Salud Amigables para Adolescentes.

## ¿CÓMO PODEMOS PREVENIR EL EMBARAZO ADOLESCENTE?



Canada

