



ADOLESCENTES  
QUE SUEÑAN...  
FAMILIAS  
QUE APOYAN

Cuadernillo para  
¡Chayos  
como VOS!



Asociación  
de Municipios  
de Honduras

Canada 





Cuadernillo para  
**¡Chayos  
como VOS!**

**Autor**

Luis Alcalá Mugno

**Asesoría Técnica**

Fondo de Población de las Naciones Unidas en Honduras

**Revisión técnica**

Mildred Tejada

**Ilustración, diseño y diagramación**

Rafael Alcalá Mugno

**Impresión**

Impresión por Imprenta Publigráficas,  
Tegucigalpa, Honduras.

Segunda edición. Agosto de 2023.  
1000 ejemplares

*La caja de herramientas metodológicas "Adolescentes que Sueñan, Familias que Apoyan", forma parte del trabajo de colaboración entre el Gobierno de la República y la Oficina del Fondo de Población de las Naciones Unidas en Honduras - UNFPA en el marco del programa "Mejores Familias".*

*Esta publicación ha sido financiada con Fondos de Inversión Estratégica de Honduras – INVEST y el Gobierno de Canadá*

*Los contenidos de esta publicación no reflejan necesariamente el punto de vista oficial del UNFPA en Honduras.*

Presentación **1**  
Alguien con quien contar **4**  
Sacá el machismo de tu vida **8**  
Vivamos en paz **13**  
amor sin daño **19**  
Los cambios que ocurren en mí **22**  
Ser padre puede esperar **30**  
Yo decido cumplir mis sueños **42**  
Bibliografía **51**

# CONTENIDO



# HOLA

YO SOY  
BRAYAN



y juntos recorreremos este cuadernillo en el que encontrarás información útil para vivir una adolescencia saludable y feliz. Aquí veremos la importancia de tener un proyecto de vida y de evitar situaciones que pueden obstaculizarlo, tales como la violencia, el embarazo en la adolescencia y las infecciones de transmisión sexual (ITS) incluido el VIH.

Si no sos un adolescente sino una persona adulta, este cuadernillo te será útil si hay adolescentes en tu casa y querés estar informado para apoyarlos.

Al igual que este cuadernillo para chavos, también existe uno para chavas y otro para padres y madres de familia. Todos hacen parte de la iniciativa “Adolescentes que Sueñan, Familias que Apoyan” del programa “Mejores Familias”, que busca que todos los miembros de la familia estemos claros al hablar sobre la salud en la adolescencia.

Llevá este cuadernillo siempre contigo y hacé que otros chavos lo conozcan. **Tal vez también te interese llevarlo a la escuela y proponer a tus maestros que dediquen un tiempo a la semana para leerlo y discutirlo.**

Recordá que entre más personas estén bien informadas, más saludables serán los y las adolescentes de nuestras comunidades. Vos podés ayudar a que otros chavos gocen de buena salud y alcancen sus metas.

¡animate,  
sé parte del cambio!





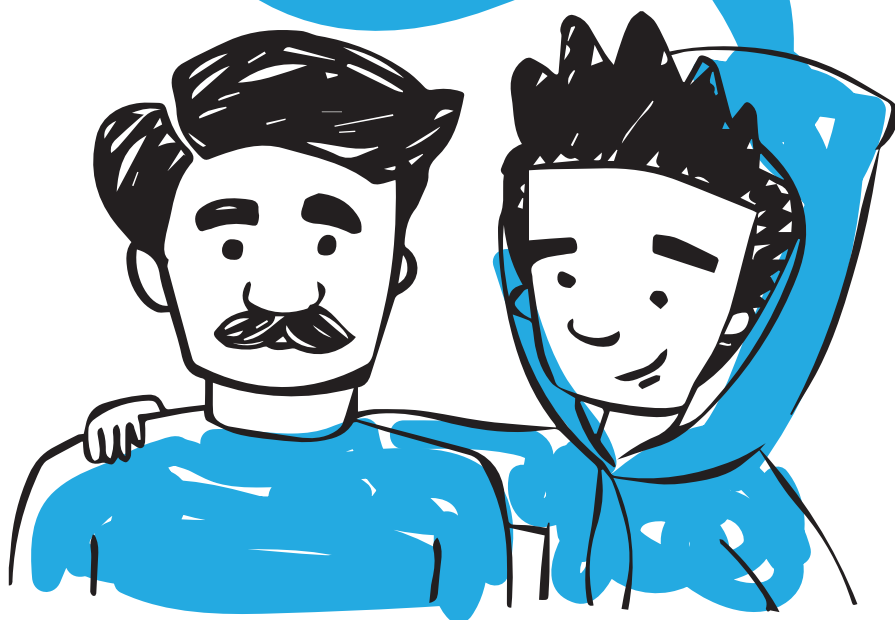
Estar informados nos ayuda a vivir una adolescencia saludable y feliz y a evitar poner en riesgo nuestro proyecto de vida. Sin embargo, a veces nos avergonzamos de preguntar cuando tenemos una duda, especialmente si tiene que ver con la sexualidad.



**ALGUIEN  
CON QUIEN  
CONTAR**

Ante la duda, casi siempre acudimos a nuestros amigos, sin embargo, muchas veces ellos manejan información incorrecta o tienen las mismas dudas que nosotros. Lo mismo ocurre con internet y las redes sociales, donde **abunda información falsa**.

todo adolescente debería contar con personas adultas capaces de darles información correcta en relación con la sexualidad y otros temas.





Algunas de esas personas pueden ser:

- **Tu padre, madre o la persona que cuida de vos.** Si estos temas no se hablan en tu casa, vos podés dar el primer paso acercándote a esas personas para comentarles que tenés dudas. Vencé la vergüenza, La confianza se irá fortaleciendo con el diálogo.

- **Tus maestros:** Gracias a los esfuerzos que ha hecho el país en los últimos años, cada vez hay más maestros capacitados para dar información correcta sobre la salud en la adolescencia. Si en tu colegio aún no hay profesores capacitados para hablar sobre este tema, podés pedirlo amablemente a la dirección.

- **El personal del establecimiento de salud de tu comunidad:** Estas personas están allí para informarte y brindarte sus servicios. En algunas comunidades existen servicios de salud amigables para adolescentes donde el personal ha sido capacitado para atender a chavas y chavos como vos. Visitá el establecimiento de salud periódicamente y no solo cuando te sintás enfermo.



# **EN LOS establecimientos DE salud**

tenemos derecho a:

- ***SER TRATADOS CON RESPETO Y A NO SER JUZGADOS.***
- ***QUE EL MOTIVO DE NUESTRA VISITA SEA CONFIDENCIAL, ES DECIR QUE NO SE ENTERE TODO EL MUNDO.***
- ***QUE NOS HABLEN CON LA VERDAD Y NO CON MITOS.***
- ***NO SER DISCRIMINADOS POR NUESTRO SEXO, ORIENTACIÓN SEXUAL, ETNIA, EDAD U OTRO MOTIVO.***
- ***QUE NO SE NOS EXIJA IR EN COMPAÑÍA DE UNA PERSONA ADULTA.***
- ***QUE NOS ATIENDA UN PROFESIONAL DE NUESTRO MISMO SEXO CUANDO SEA POSIBLE.***
- ***SER INFORMADOS SOBRE CÓMO PREVENIR LAS ITS Y EL EMBARAZO.***
- ***ELEGIR Y RECIBIR MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS Y A QUE SE NOS EXPLIQUE CÓMO USARLOS.***
- ***SER INFORMADOS SOBRE CÓMO PREVENIR LA VIOLENCIA Y A QUE NOS BRINDEN APOYO SI LA SUFRIMOS.***

# SACÁ EL MACHISMO DE TU VIDA

Aunque hombres y mujeres  
nacemos con los mismos derechos,  
la cultura machista hace que en la  
práctica a las mujeres se les brinden  
menos oportunidades que a  
nosotros.



Por ejemplo, en muchos lugares, a las mujeres no se les permite terminar sus estudios o no son escuchadas a la hora de tomar decisiones dentro del hogar o en la comunidad.

Esto ocurre porque desde que somos pequeños nos inculcan que el hombre es el jefe del hogar, que seremos responsables de trabajar y llevar el dinero a casa, y que las mujeres deberán ocuparse solamente de las labores domésticas y el cuidado de los hijos.



Cuando nos imponen esas tareas, es como si nos quitaran la libertad de elegir las cosas que queremos.



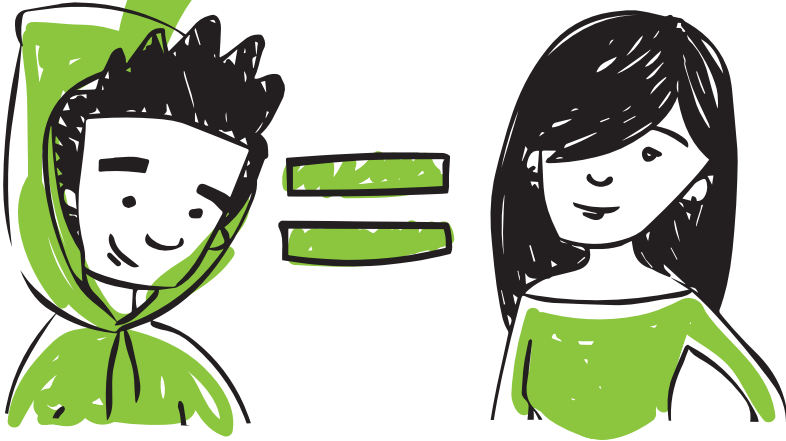
## **LOS CHAVOS TAMBIEN LLORAMOS**

El machismo establece que los niños deben ser fuertes y que no deben llorar ni mostrar sus emociones. Cuando crecemos y somos adolescentes, nos presionan para que demos nuestra hombría con comportamientos riesgosos como teniendo relaciones sexuales sin protección, siendo violentos, fumando o bebiendo.

Seguro has escuchado dichos como: **“encierren a sus gallinas que mi gallo anda suelto”** o **“todo lo que es carne al gancho”**. Pues bien, esos mensajes machistas hacen que los chicos creamos que un hombre de verdad es solo el que tiene muchas mujeres y el que no se niega a tener relaciones sexuales cuando se presenta la oportunidad. **Lo cual es falso y riesgoso.**

Algunos chavos amenazan en dejar a su chava si ella no les da la “prueba de amor”, como si ellas estuvieran obligadas a complacernos en todo.

Cuando luchás contra el machismo, reconocés que las chavas tienen los mismos derechos que nosotros, que merecen las mismas oportunidades y que estamos obligados a respetar las decisiones que ellas toman sobre sus cuerpos y sus vidas.



El machismo las afecta a ellas, pero también a nosotros al impedirnos hacer las cosas que realmente deseamos y expresar nuestros sentimientos, así como al poner en riesgo nuestra salud.

Algunas cosas que vos podés hacer para luchar contra el machismo son:

- ✓ Hablá con otros chicos y hombres adultos, incluyendo tu padre y hermanos, sobre las consecuencias del machismo en hombres y mujeres. Aunque algunas personas no estén de acuerdo con la igualdad entre hombres y mujeres, pues fueron educadas con machismo, conversarlo es el primer paso para el cambio.
- ✓ No hagás ni aceptés que otros hagan chistes machistas.
- ✓ No tolerés que las mujeres sean tratadas como inferiores a los hombres.
- ✓ No presionés a las mujeres a que hagan cosas que ellas no desean. Recuerda: **¡NO es NO!**
- ✓ Evaluá constantemente tu propia conducta. A veces no nos damos cuenta que somos machistas porque muchos comportamientos machistas son vistos como normales.



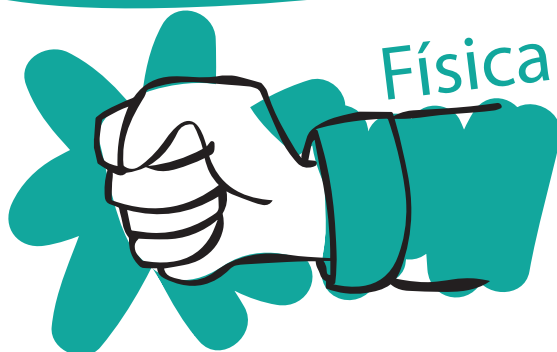


# *VIVAMOS EN* **PAZ**

Desde que somos pequeños vemos la violencia en el hogar, en la calle, la escuela o en la televisión y las redes sociales. El que la violencia esté en todas partes la hace parecer algo normal, sin embargo, la violencia puede y debe evitarse porque afecta profundamente la vida de las personas.



**LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES  
ES UNA DE LAS MÁS FRECUENTES EN  
LA SOCIEDAD. ÉSTA PUEDE SER:**



**Física**

Consiste en golpes, empujones, cachetadas, jalones de pelo, propinar heridas con cualquier tipo de arma, y en general, cualquier agresión contra el cuerpo.



**Psicológica**

Se trata de ofensas verbales; tratos humillantes o que hacen sentir a la persona inútil o incapaz. También se da mediante comentarios

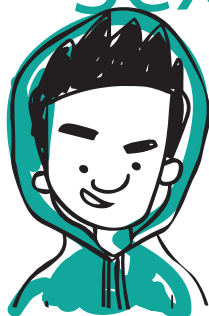
despectivos sobre el aspecto físico, la manera de actuar o pensar de la persona o cuando se hacen amenazas o se produce miedo, entre otras.

## Económica



Puede entenderse como prohibir o limitar sin justificación alguna el derecho de la mujer a ganar dinero o a acceder a los ingresos que genera la familia. También puede darse cuando la persona tiene ingresos económicos, pero estos son retenidos, por ejemplo, por su pareja.

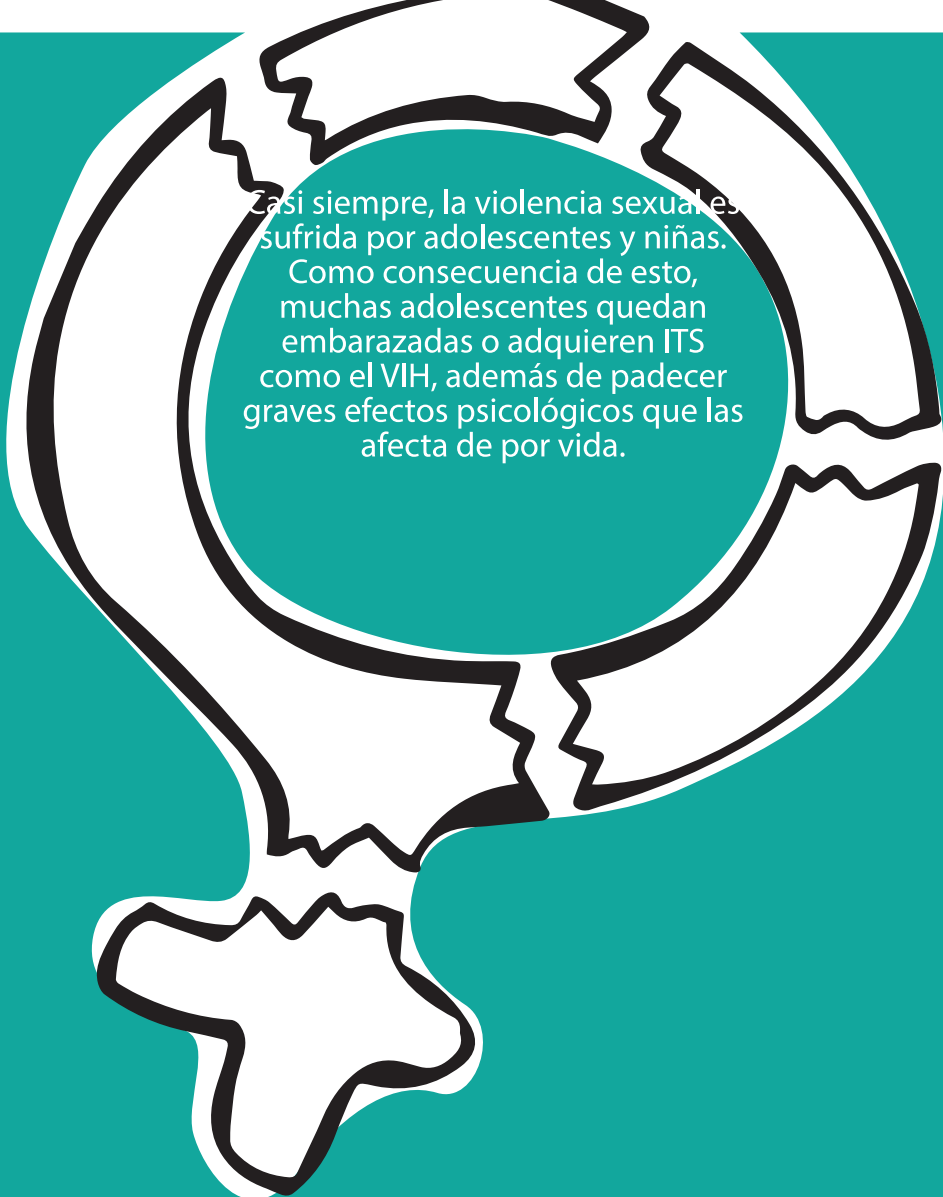
## Sexual



**¡MAMI  
TA!**



La violencia sexual es una de las formas más graves de la violencia contra las mujeres, aunque esta también puede ser sufrida por los varones. Esta consiste en abusos físicos o verbales de naturaleza sexual, incluyendo manoseos, piropos e incluso violaciones. A menudo, el agresor es una persona cercana, un familiar o la pareja de la persona agredida.

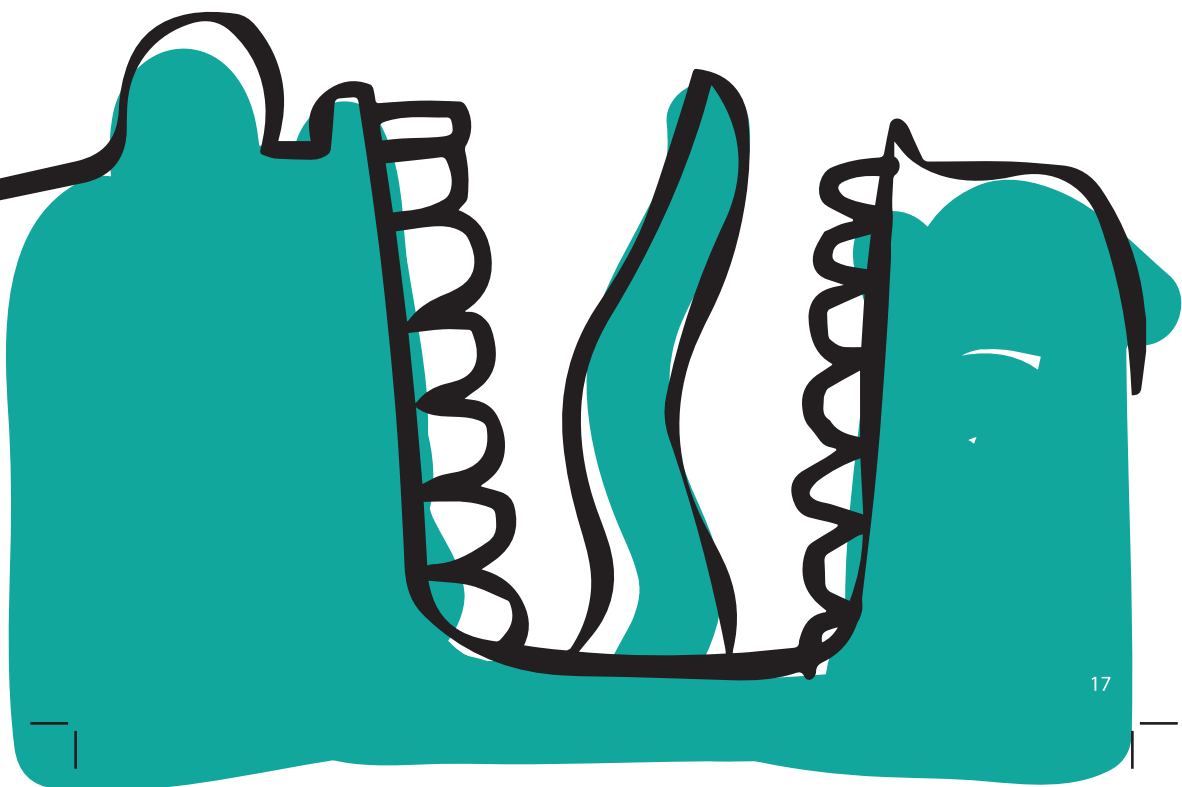


Casi siempre, la violencia sexual es sufrida por adolescentes y niñas. Como consecuencia de esto, muchas adolescentes quedan embarazadas o adquieren ITS como el VIH, además de padecer graves efectos psicológicos que las afecta de por vida.

Muchos hombres que han abusado de una mujer se defienden diciendo que ellas los provocaron, que llevaban la falda muy corta o que actuaron así por haber bebido licor. **Recordá que nada justifica la violencia contra las mujeres, por el contrario, es un delito y debe ser denunciada siempre.** También es importante que sepás que en Honduras se considera delito toda relación sexual entre una persona adulta y una persona menor de 15 años.

Gran parte de la responsabilidad de acabar con la violencia contra las mujeres recae en nosotros los chicos, y el primer paso consiste en **reconocer que ellas tienen derecho a tomar sus propias decisiones y que no podemos forzarlas, presionarlas o amenazarlas para que hagan algo que no desean.**

Al denunciar la violencia, conseguimos protección para la persona agredida y permitimos que el agresor sea judicializado.



podemos ayudar animando a las mujeres que han sufrido violencia a denunciarla. Recordá que ante un caso de violencia, la persona afectada debe acudir al establecimiento de salud para que sea valorada, y que además debe denunciar el caso ante las autoridades competentes como la Policía, la Fiscalía de menores y otras instituciones que trabajan en contra de la violencia, como la Oficina Municipal de la Mujer. También podemos llamar a la línea de emergencias 911.



# EL AMOR SIN DAÑO




Aunque el noviazgo es una de las experiencias más bonitas de toda persona, muchas veces ocurre violencia dentro de él, principalmente de nosotros los chavos hacia las chavas.

A veces creemos que tenemos derecho a controlar a nuestra chava y justificamos conductas violentas en nombre del amor, por ejemplo, decimos que la celamos porque la amamos o las presionamos a que tenga relaciones sexuales con nosotros a manera de “prueba de amor”.

También ejercemos violencia cuando queremos controlar con quién se relaciona nuestra chava; cuando usamos la fuerza física para hacerles daño, como golpes o empujones; cuando revisamos constantemente sus pertenencias sin su consentimiento o cuando las hacemos sentir mal por su apariencia física, su manera de vestirse o de comportarse.

Si vos reconocés o alguien te hace saber que tenés alguno de estos comportamientos, es importante que visités el establecimiento de salud de tu comunidad o el Departamento de Orientación de tu escuela o colegio para que te ayuden a controlar tus emociones y corregir tu conducta.





Por pequeñas que parezcan, todas las formas de violencia hacen daño, y si sos violento y no recibís ayuda profesional, es probable que con el paso del tiempo empeorés y podás hacerles mucho daño a las personas con quienes te relacionás.

Recordá que la violencia va aumentando en un círculo vicioso:

- Primero inicia con palabras ofensivas o tratos humillantes.
- Después pasa a ser violencia física mediante golpes.
- Después el agresor suele arrepentirse, pide perdón y promete no volver a hacerlo.
- Pasado un tiempo, inician nuevamente las palabras ofensivas y el ciclo se repite y cada vez puede ser peor.

**Vos podés detener el círculo de la violencia si pedís ayuda oportunamente.**







Si tenés entre 10 y 19 años, habrás notado que crecés rápidamente; que tu espalda se ensancha; que cambia tu voz, que te han salido espinillas o que ha comenzado a crecer vello en tus axilas, tu rostro y tu zona genital. Todos esos cambios son normales y son señales de que tu cuerpo está madurando.

Recordá alimentarte saludablemente, ejercitarte practicando algún deporte y evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas.



Además de los cambios físicos, en la adolescencia también experimentamos algunos cambios en la manera en que pensamos, sentimos y nos comportamos:

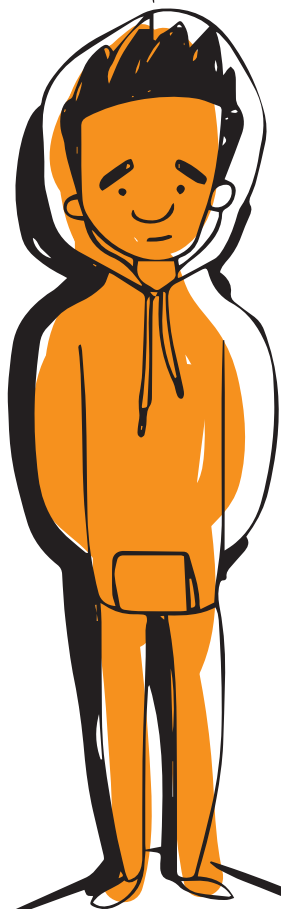
- Queremos tomar nuestras propias decisiones y que no sean nuestros padres quienes lo hagan por nosotros.
  - Fortalecemos nuestra identidad.
- Comenzamos a sentir atracción por otras personas de una forma distinta, nos enamoramos.
- Nos apegamos más a nuestros amigos haciendo que dediquemos menos tiempo a estar con la familia.
  - Nos preocupamos más por nuestro aspecto físico.
- Podemos sentir que no somos comprendidos o que nuestras opiniones no son respetadas.
- Somos más críticos, especialmente frente a nuestros padres.
  - Nuestro temperamento puede cambiar repentinamente.





Aunque estos cambios no ocurren en todos los casos, pues cada adolescente es distinto, cuando ocurren, muchos padres piensan que sus hijos están en una etapa de rebeldía y esto puede generar discusiones con ellos. Recordá que tus padres o cuidadores solo están preocupados por vos, y la mejor manera de evitar estos conflictos es teniendo la confianza de dialogar con ellos y contarles cómo te estás sintiendo y cómo ellos podrían ayudarte.

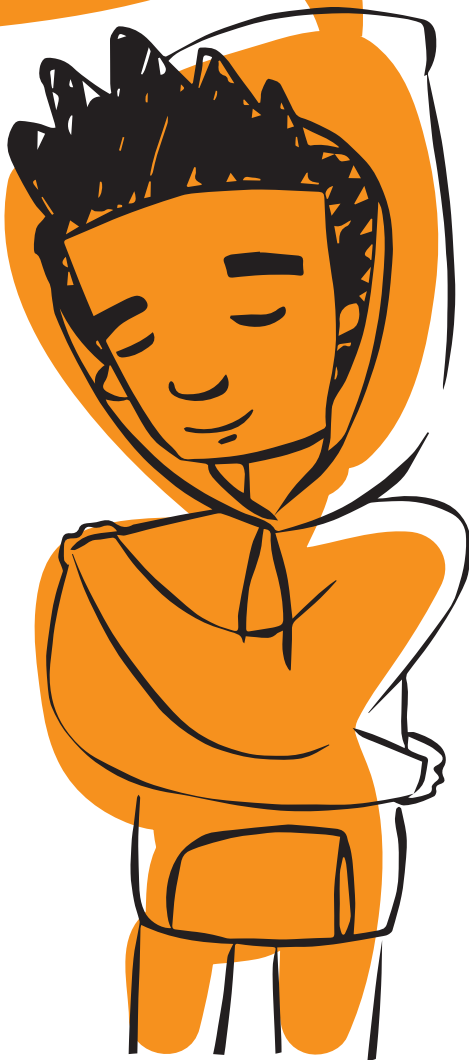
De todas maneras, si pasás mucho tiempo triste o aburrido, si no conseguís aceptarte a vos mismo o si has intentado o pensado hacerte daño a vos o a otra persona, visitá al establecimiento de salud para que te brinden apoyo profesional. Recordá que para gozar de una óptima salud mental es bueno practicar deporte; contar con personas que te apoyen y te brinden afecto; tener metas y luchar por ellas, vivir en un entorno libre de violencia, y aceptarnos y querernos a nosotros mismos, es decir, tener una buena autoestima.




***TENER UNA BUENA AUTOESTIMA ES TENER  
UNA VALORACIÓN POSITIVA DE NOSOTROS  
MISMOS, ES QUERERNOS.***

Para fortalecer tu autoestima:

- ➔ Valorá el hecho de que cada persona es distinta y que eso te hace único.
- ➔ No te compares con las demás personas, mejor buscá lo bueno que hay en ti.
- ➔ Reconocé tus cualidades e identificá tus debilidades para corregirlas.
- ➔ Conocé, aceptá y cuidá tu cuerpo.
- ➔ Pensá de forma optimista.
- ➔ Planteate metas realistas y reconocé tus logros.
- ➔ Rodeate de personas que valoren tu amistad y te acepten como sos.





Uno de los principales cambios que ocurrirán en tu cuerpo durante la adolescencia, es que tus testículos comenzarán a producir espermatozoides. Esto quiere decir que **si tenés relaciones sexuales sin protección, un espermatozoide puede encontrarse con un óvulo en el cuerpo de tu chava dando lugar al embarazo**. Para evitar que esto ocurra, debés protegerte usando correctamente un condón y tu chava también debe utilizar otro método anticonceptivo como el implante, la inyección o las píldoras anticonceptivas para una mayor protección.

Durante la adolescencia, algunos chicos estimulan sus órganos genitales produciendo excitación. Aunque se dicen muchas cosas sobre esta práctica, como que produce locura, produce debilidad física o hace que salgan espinillas, en la actualidad los especialistas consideran que esta no produce efectos negativos en nuestra salud.

Acudí al establecimiento de salud si presentás dolor, picazón, ardor, secreciones de color anormal y de mal olor, ronchas, irritaciones o yagas en los genitales; así como cualquier otro síntoma que te parezca fuera de lo común.







**SER  
PADRE  
PUEDE  
ESPERAR**

**PREVENIR EL EMBARAZO  
EN LA ADOLESCENCIA  
ES BUENO PARA VOS. AL  
HACERLO, EVITARÁS:**



- **Abandonar la escuela:** El embarazo de tu chava puede hacer que ambos abandonen los estudios para asumir responsabilidades para las que no están preparados.
- **Dificultades económicas:** Al no tener una formación suficiente, es posible que te veás en la necesidad de aceptar trabajos mal pagados, lo cual hará más difícil que superés la pobreza.
- **Conflictos familiares:** El embarazo en la adolescencia traerá a vos y a tu chava, así como a sus familias, preocupación y complicaciones económicas. A menudo, esto provoca discusiones y deterioro en la relación con los padres.
- **Discriminación:** Muchas personas son discriminadas por convertirse en madres o padres a temprana edad, afectando esto su autoestima, y sus posibilidades de educación, y subsistencia.
- **Distanciarte de tus amigos:** Las nuevas responsabilidades que surgirán con la paternidad harán que ya no tengás tanto tiempo para disfrutar con tus amigos y realizar las actividades que más disfrutabas.

**Todas estas cosas harán más difícil que vos logrés tu proyecto de vida.**

Recordá también que el embarazo puede poner en riesgo la salud de tu chava y del futuro bebé, pues el cuerpo de una adolescente no está completamente desarrollado para el embarazo y esto hace que aumente el riesgo de complicaciones durante el embarazo, el parto o después del mismo.

La paternidad debe darse cuando hayás logrado alcanzar una madurez que te permita ser plenamente responsable del cuidado de tus hijos, cuando hayás culminado tus estudios y cuando tengás la oportunidad de tener un empleo digno y de percibir ingresos de forma estable.



Aunque muchos embarazos son resultado de la violencia sexual, también ocurre que la falta de información sobre cómo prevenirlo; los mitos en torno a este tema; el que se vea normal que las personas se unan a temprana edad y el poco acceso a métodos anticonceptivos en algunas comunidades, aumentan esta problemática.

Para prevenir el embarazo en la adolescencia es importante estar bien informados. Es decir, tener información confiable y no creer en los mitos o mentiras que hay alrededor de este tema.





A continuación, te menciono algunas preguntas que nos hacemos muchos adolescentes:

¿Puedo embarazar a mi chava en su primera relación sexual?

#### Respuesta

**Sí.** El embarazo puede ocurrir siempre que un espermatozoide fecunde un óvulo, incluso si esto se da en la primera relación sexual.

¿Mi chava puede evitar el embarazo lavando bien su vagina después de tener relaciones sexuales?

#### Respuesta

**No.** Aunque tu chava lave su vagina después de la relación sexual, es posible que queden muchos espermatozoides adentro y que al encontrarse con el óvulo pueda quedar embarazada.

¿Es necesario que utilice un condón si mi chava ya utiliza métodos anticonceptivos?

### Respuesta

**Sí.** El condón debe usarse en toda relación sexual, aunque tu chava se proteja utilizando métodos anticonceptivos. Recordá que el condón es el único método que ayuda a prevenir las ITS incluyendo el VIH.

¿Funciona expulsar el semen afuera de mi chava para evitar el embarazo?

### Respuesta

**No.** Para vos puede ser difícil saber el momento preciso en que debés retirar el pene, además, es posible que algunos espermatozoides se expulsan antes de la eyaculación y que esto ocasione el embarazo. Por eso usá siempre condón.

¿Si mi chava aún no ha tenido su primera menstruación puede quedar embarazada?

### **RESPUESTA**

**Sí.** Aunque tu chava no haya tenido su primera menstruación, puede que sí haya tenido una ovulación, es decir, que haya un óvulo en su cuerpo esperando a encontrarse con un espermatozoide en caso de una relación sexual sin protección.

¿Podemos las y los adolescentes usar métodos anticonceptivos?

### **RESPUESTA**

**Sí.** Los métodos anticonceptivos bien utilizados han demostrado ser el medio más eficaz para reducir el riesgo de embarazo en personas sexualmente activas.

Cualquier persona que goce de buena salud puede utilizar métodos anticonceptivos, incluyendo los y las adolescentes sexualmente activos. En el establecimiento de salud te brindarán toda la información relacionada con los mecanismos para prevenir un embarazo en la adolescencia.

¿Puedo solicitar métodos anticonceptivos en el establecimiento de salud si voy sin mis padres?

### **RESPUESTA**

**Sí.** En Honduras las y los adolescentes pueden solicitar métodos anticonceptivos en los establecimientos de salud sin que deban acudir con un adulto. De hecho, podés tomar los condones que necesités sin tener que pedirlos. Normalmente se encuentran en una cajita cerca de la entrada del establecimiento.

¿Puedo controlar las ganas de tener relaciones sexuales?

### **RESPUESTA**

**Sí.** Todos los chicos y chicas pueden controlar sus emociones, incluyendo las ganas de tener relaciones sexuales. Esta habilidad se aprende y es útil especialmente cuando esas emociones pueden hacer que corramos riesgos, como cuando queremos tener relaciones sexuales y no estamos protegidos.



# PARA NO SER PADRE EN LA ADOLESCENCIA



## TENÉ EN CUENTA

- Luchá contra el machismo. Los hombres machistas por lo general asumen comportamientos más riesgosos en el ejercicio de su sexualidad, como no usar condón.
- Visitá el establecimiento de salud y pedí que aclaren todas tus dudas.
- Tené una vida saludable. El alcohol y las drogas pueden hacer que tomés malas decisiones al ejercer tu sexualidad, como restar importancia u olvidarte de usar condón.
- Aprendé a decir NO cuando no querás tener relaciones sexuales. Tu salud primero.

# SI YA TENÉS RELACIONES **SEXUALES** **RECORDÁ**

- Informate y protegete del embarazo y las ITS incluyendo el VIH.
- Visitá el establecimiento de salud con tu chava, soliciten consejería y pidan métodos anticonceptivos.
- Aunque tu chava utilice anticonceptivos como el implante, la inyección o las píldoras, usá siempre condón, pues es el único método que ayuda a prevenir las ITS incluyendo el VIH.

Si tu chava está embarazada, acompañala a sus visitas de control prenatal y apoyala para que se alimente bien y cuide su salud.

Cuando nazca el bebé, sé un padre responsable brindando afecto y soporte económico al bebé si es que has logrado tener una fuente de ingresos. Es importante que ambos traten de no abandonar sus estudios y sus metas y que soliciten consejería en anticoncepción para prevenir un segundo embarazo en la adolescencia.



# **PASOS** PARA UTILIZAR CORRECTAMENTE EL CONDÓN MASCULINO



## **PASO 1**

Revisá la fecha de vencimiento para confirmar que el condón aún puede usarse y verificá que haya aire dentro del empaque. Si ya venció, o el empaque está roto o deteriorado, deséchalo y buscá otro.

## **PASO 2**

Abrió el empaque usando la yema de los dedos (no usés tijeras ni los dientes para abrirlo, ya que podés romper el condón).

## **PASO 3**

Con el pene erecto, y antes de cualquier contacto genital, ubicá el condón en la cabeza del pene y desenrollalo hacia la base del mismo asegurándote de dejar un espacio en la punta donde se reservará el semen al momento de eyacular (ese espacio no debe contener aire para evitar que pueda romperse durante la relación sexual).

## **PASO 4**

Tras la eyaculación, retirá el pene erecto de tu chava y procedé a retirar el condón deslizándolo desde la base del pene y procurando que no se derrame el semen.

## **PASO 5**

Envolvé el condón usado en un trozo de papel y depositalo en la papelera.

- Usá un condón nuevo en cada relación sexual.
- Usá el condón desde el principio hasta el final de la relación sexual.
- Si requerís lubricante, utilizá uno a base de agua para evitar que el látex se deteriore al contacto con otras sustancias como el aceite o las cremas humectantes.
- No utilicés dos condones al mismo tiempo, pues esto puede hacer que se rompan durante la relación sexual.

**RE  
COR  
DÁ**



# ***YO DECIDO CUMPLIR MIS SUEÑOS***



Como chavas y chavos, estamos en una edad ideal para comenzar a decidir qué queremos conseguir en la vida. Cuando nos proponemos metas, es más fácil tomar las decisiones correctas que nos acercarán a ellas y nos alejarán de situaciones riesgosas.

Tus metas o sueños hacen parte de proyecto de vida, el cual incluye el tipo de trabajo que querés hacer en el futuro, dónde querés vivir, si querés tener tu propio negocio, los estudios que querés realizar, si querés o no casarte, tener hijos y en qué momento de tu vida; si querés aprender un idioma nuevo, o conocer otros lugares, entre muchos más.

Soñar es bonito, pero también es importante hacer lo necesario para que esos sueños se cumplan. Por eso, un proyecto de vida debe incluir, además de metas, los pasos que debés seguir para poder alcanzarlas, así como los posibles obstáculos que pueden aparecer en el camino.





Aquí te presento este sencillo cuadro en el que podrás comenzar a definir tu proyecto de vida.

# ¡ Yo decido !

## **CUMPLIR MIS SUEÑOS**

<i>MIS SUEÑOS</i>	<i>¿ CUÁNDO LOS CUMPLIRÉ?</i>	<i>PASOS PARA CUMPLIRLOS</i>	<i>POSIBLES OBSTACULOS</i>

Escribí tus metas y definí cuándo querés alcanzarlas, así como lo que debés hacer para que eso ocurra y los posibles obstáculos que encontrarás en el camino.

Conservá ese papel y revisalo periódicamente analizando qué has conseguido y qué ha faltado hacer para cumplir todas tus metas. Puede que con el tiempo tus metas cambien, ¡y eso está bien! A medida que crecemos nuestros intereses cambian.

Para lograr tu proyecto de vida tené en cuenta los siguientes consejos:

## \* Educate

En muchas comunidades, los adolescentes no completan toda la formación escolar que se necesita para tener una mejor calidad de vida en su futuro. Recordá y recordales a tus padres que entre más preparado estés, mayores oportunidades tendrás.

## \* Informate

Hay instituciones y organizaciones que ofrecen ayudas como becas, capital semilla para negocios, etc. Averigua si en tu comunidad hay algunas de estas instituciones.

## \* Ahorrá

Aunque sea poco dinero, vos y tu familia pueden ahorrar para tu mejor futuro. Priorizá tus gastos y evitá invertir tu dinero en cosas innecesarias.

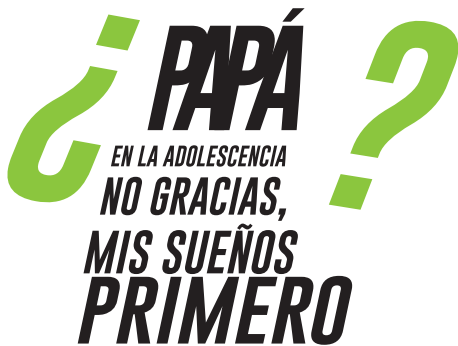
## \* Cuidate

Adoptar hábitos de vida saludables y prevenir situaciones como el embarazo en la adolescencia te acercarán a la meta.



Por último, recordá que no debés rendirte. Si luchás con determinación y contás con el apoyo de tu familia, nada podrá detenerte en el camino hacia tus sueños.







# Bibliografía

- Despacho de la Primera Dama de la Nación. República de Honduras. *Plan Multisectorial para la Prevención del Embarazo en la Adolescencia*. 2015.
- EngenderHealth e International Community of Women Living with HIV/AIDS (ICW). *“Salud sexual y reproductiva para mujeres y niñas adolescentes con VIH: Manual para capacitadores y gerentes de programa”*. Nueva York y Londres. 2006.
- German Foundation for World Population. *“Sexual and Reproductive Health Training Manual for Young People”*. Addis Ababa. 2006
- Grupo Internacional de Currículo en Sexualidad y VIH. *“Un sólo currículo: Pautas y actividades para un enfoque integrado hacia la educación en sexualidad, género, VIH y derechos humanos”*. Consejo de Población. Nueva York. 2011.
- International Planned Parenthood Federation. *¿Y Entonces, qué Digo?* IPPF. Segunda edición. Nueva York. 2009.
- Instituto Promundo de Brasil, ECOS - Comunicación en Salud, Programa PAPA!, y Salud y Género, Adaptación. *“Reconociéndonos/Reconociéndolos: Manual educativo para trabajar temas de salud sexual, salud reproductiva y equidad de género con varones adolescentes y jóvenes”*. UNFPA. Chataro Editores. Primera edición. Lima, 2011.
- Ministerio de la Protección Social de la República de Colombia y UNFPA. *“Servicios de Salud Amigables para Adolescentes y Jóvenes”*. Taller Creativo de Aleida Sánchez B. Ltda. Segunda edición. Bogotá. 2008.

- Morán, Carolina, Deysi, Nájera, Lidia, Lemus. *“Módulos para Talleres de Capacitación sobre Adolescencia y Juventud, Sexualidad y Salud Sexual y Reproductiva y Derechos Reproductivos, con énfasis en la prevención del VIH y la Equidad de Género”*. Procuraduría para la Defensa de los Derechos Humanos. Graficolor S.A de C.V. San Salvador. 2010.
- *Política Nacional de Salud Sexual y Reproductiva*. República de Honduras. 2016.
- Ramos, Valeria. *“XX Técnicas Grupales para el Trabajo en Sexualidad con Adolescentes y Jóvenes”*. UNFPA. Montevideo. Cilgraf. 2011.
- Rodríguez, Betty. Marta, Bueso. *“Guías Metodológicas Cuidando mi Salud y mi Vida” (Módulos I, II, III y IV)*. Secretaría de Estado en el Despacho de Educación. Segunda edición. Tegucigalpa. 2015.
- Rossi, Diego. Beatriz, Abero, Yannine, Benitez, Roxana, Piñeyro, Ma. Del Carmen, Aranda. *“Está Bueno Conversar”*. Administración Nacional de Educación Pública Montevideo. 2014.
- Secretaría de Salud *“Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes de Honduras – ENAPREAH”*. Imprenta Honduras. Primera edición. Tegucigalpa. 2012.
- UNESCO. *“Declaración Ministerial Prevenir con Educación”*. México. 2008
- UNESCO. *“Orientaciones Técnicas Internacionales sobre Educación Sexual”*. UNESCO. Paris. 2010.

ADOLESCENTES  
QUE SUEÑAN...  
FAMILIAS  
QUE APOYAN

Cuadernillo para  
¡Chayos  
como VOS!



