




CUIDADOS

DE LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA EN LA ADOLESCENCIA



Adolescencia, período que transcurre desde los 10 y 19 años. Es la etapa en que se produce el despertar del deseo sexual y el cuerpo madura reproductivamente

EN ESTE PERÍODO



Tendrás cambios físicos y hormonales. Descubrirás cosas nuevas en tu cuerpo y tu actuar

Puede aparecer acné juvenil en tu rostro



Puedes tener cambios emocionales que te hagan actuar de forma incorrecta y te lleven a situaciones de riesgos innecesarias

Sudarás más y tu olor corporal se hará más intenso


Los varones cambian de voz y crece la “nuez de Adán” en el cuello

Las muchachas ensanchan las caderas y aumentan el busto

En el varón es posible que aparezcan los sueños húmedos

En ambos sexos aparecen vellos en diferentes zonas del cuerpo

Comienzan las relaciones de pareja



La iniciación sexual está estrechamente relacionada con la probabilidad de convertirse en padres. No hay nada malo en esperar

Si lo decides, mantén firme tu determinación



¿POR QUÉ ES MEJOR ESPERAR?

Tu cuerpo aún no ha madurado completamente. Si te embarazas puedes tener un bebé con bajo peso, malformado, prematuro o con otra condición de riesgo para su salud o la tuya.

Puedes contagiarte con infecciones de transmisión (ITS) sexual, como: gonorrea, sífilis, herpes, hepatitis B, VIH (*el virus que causa el SIDA*), el papiloma humano (VPH), clamidia, entre otras.

FACTORES PROTECTORES PARA PREVENIR EL EMBARAZO NO INTENCIONAL EN LA ADOLESCENCIA

Priorizar tu proyecto para la vida (el abandono escolar duplica las posibilidades de tener un hijo)

Hablar con tus padres sobre temas difíciles, como sentimientos, otras relaciones o infecciones de transmisión sexual de una forma abierta y natural

Conocer los métodos anticonceptivos y utilizarlos responsablemente

Evitar el consumo de drogas y de bebidas alcohólicas porque provocan desinhibición, impulsividad y falta de reflexión ante situaciones de riesgo

Desarrollar habilidades para la vida como las relaciones interpersonales, la toma de decisiones, manejo de emociones y sentimientos, entre otras

NECESIDAD DE RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

La pareja debe estar involucrada en el cuidado de la salud sexual y reproductiva, ambos deben ejercer su responsabilidad y participar en la toma de decisiones

IMPORTANTE

Debes respetar las decisiones de la otra persona sobre no tener relaciones sexuales y sobre el uso de protección

¡Nunca debes obligar a nadie a tener relaciones sexuales! Si alguna vez te obligan, nunca te culpes. Cuéntale a un adulto en quien confíes lo antes posible

Para más información

Síguenos en nuestra página web o nuestras redes sociales

instituciones.sld.cu/upp

X- @CubaUpp

Facebook- @Cubaupp

Instagram-@cubaupp