

TODOS SOMOS DIFERENTES, TODOS TENEMOS LOS MISMOS DERECHOS

LA DIVERSIDAD NOS ENRIQUECE,
EL RESPETO NOS UNE.



En nuestras escuelas y en la sociedad convivimos con muchas personas distintas entre sí.

Tenemos diferentes formas de ser, pensar, sentir, expresarnos, de vivir y de soñar.

La diversidad está en nuestra cultura, en nuestras familias, en nuestras historias y también en nuestros gustos e ideas.

Y eso está bien.



LA DIVERSIDAD ES PARTE DE LA VIDA

- ✓ Hay diversidad en cómo somos y cómo nos expresamos.
- ✓ Hay diversidad en nuestras creencias, culturas y costumbres.
- ✓ Hay diversidad en nuestras capacidades, intereses y sueños.
- ✓ Y todas las personas tenemos los mismos derechos, sin importar nuestras diferencias.



La Constitución Nacional y los tratados internacionales de derechos humanos garantizan que todas las personas sean tratadas con igualdad y respeto.

Nadie puede ser discriminado por ser diferente.



¿DÓNDE ESTÁ LA DIVERSIDAD?



En nuestras amistades



En nuestras culturas



En nuestras ideas y opiniones



En nuestras habilidades



En nuestras formas de amar y ser



En cada persona, única e irreplicable



EL RESPETO NOS HACE MEJORES

Respetar es valorar a los demás tal como son. Escuchar, no burlarnos, no juzgar y tratar bien también es una forma de construir un mundo más justo y feliz para todas las personas.



La diversidad no nos separa, nos hace más ricos como sociedad. El respeto nos permite convivir, aprender y crecer juntos.



PARA PENSAR Y ESCRIBIR

¿Qué significa para vos la diversidad?

¿Por qué es importante respetar a las personas diferentes?

¿Qué acciones podemos hacer en la escuela para que todos y todas se sientan incluidos?



CUANDO RESPETAMOS LAS DIFERENCIAS,
CONSTRUIMOS UNA SOCIEDAD MÁS JUSTA, SOLIDARIA E INCLUSIVA.



ANALIZAMOS SITUACIONES DE DISCRIMINACIÓN

IDENTIFICAMOS, REFLEXIONAMOS Y CONSTRUIMOS INCLUSIÓN

Leé cada situación, respondé las preguntas y fundamentá tu respuesta. Pensar en lo que decimos, hacemos y cómo tratamos a los demás es el primer paso para construir una escuela y una sociedad más justa.



PARA CADA SITUACIÓN, RESPONDÉ:



¿Qué actitud o comportamiento muestra discriminación o prejuicio?



¿Qué prejuicio está presente? ¿Por qué?



¿Qué consecuencias puede tener para la persona que recibe ese trato?



¿Qué acciones o actitudes inclusivas podrían cambiar esta situación?

1

En el recreo, un grupo de estudiantes se burla de un compañero porque tiene acento diferente. Le imitan su forma de hablar y los demás se ríen.



FUNDAMENTÁ TU RESPUESTA:

2

En clase, la profesora pide formar grupos de trabajo y nadie elige a una compañera que usa silla de ruedas. Ella se queda sola.



FUNDAMENTÁ TU RESPUESTA:

3

En las redes sociales, publican un meme que hace chistes sobre las personas gordas y muchos comentan con emojis de risa.



FUNDAMENTÁ TU RESPUESTA:



PARA PENSAR ENTRE TODOS



¿Qué aprendiste al analizar estas situaciones?



¿Cómo podemos construir una escuela más inclusiva?



¿Qué compromiso podés tomar para promover el respeto y la inclusión?

La inclusión empieza cuando reconocemos que todas las personas merecen respeto y oportunidades.



LA DIVERSIDAD NOS ENRIQUECE.
EL RESPETO NOS UNE. LA INCLUSIÓN NOS HACE MEJORES.



CONSTRUIMOS UNA CONVIVENCIA INCLUSIVA

TODOS PODEMOS HACER DE LA ESCUELA UN LUGAR DONDE TODAS LAS PERSONAS SE SIENTAN BIENVENIDAS Y RESPETADAS.



La inclusión no ocurre por casualidad, se construye cada día con nuestras palabras, nuestras acciones y nuestras decisiones. Pensar en propuestas concretas es el primer paso para transformar nuestra escuela en una comunidad más justa y solidaria.



Una escuela inclusiva es aquella donde todas las personas pueden ser quienes son, aprender, participar y sentirse valoradas.



1. NUESTRAS PROPUESTAS

Escribí al menos cinco propuestas concretas que podemos llevar adelante en la escuela para promover el respeto por la diversidad y la inclusión.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

PUEDE SER ALGO QUE...

- ✓ Mejore cómo nos relacionamos.
- ✓ Incluya a quienes a veces quedan afuera.
- ✓ Promueva el respeto por las diferencias.
- ✓ Visibilice distintas realidades y culturas.
- ✓ Fomente la empatía y la solidaridad.



2. ¿CÓMO PODEMOS LLEVARLAS A CABO?

Elegí dos de las propuestas anteriores y explicá cómo podríamos ponerlas en práctica.

PROPUESTA 1:

PROPUESTA 2:



3. NUESTRO COMPROMISO

Escribí un compromiso personal que te ayude a construir una convivencia más inclusiva en la escuela.



PEQUEÑAS ACCIONES, GRANDES CAMBIOS.
ENTRE TODOS Y TODAS, CONSTRUIMOS UNA ESCUELA MEJOR.



¿CÓMO SE CONSTRUYEN LOS ESTEREOTIPOS?

APARECEN, SE REPITEN Y TERMINAN SIENDO ACEPTADOS COMO "VERDADES", PERO NO LO SON.



Los estereotipos son ideas generales que atribuimos a todas las personas de un grupo, sin conocerlas realmente. Suelen ser simplificaciones que generan prejuicios y pueden llevar a la discriminación.

Desde que nacemos, recibimos mensajes sobre cómo deberíamos ser, qué nos gusta o qué podemos lograr según nuestro género, apariencia, origen, clase social, religión, entre otras características.

Muchos de esos mensajes provienen de la familia, la escuela, los medios de comunicación, la publicidad y también de las redes sociales.

Cuando esos mensajes se repiten una y otra vez, pueden convertirse en estereotipos.



EJEMPLOS DE ESTEREOTIPOS EN LA VIDA COTIDIANA



EN LA VIDA COTIDIANA

- "Los varones no lloran".
- "Las chicas son malas para las matemáticas".
- "Las personas mayores no entienden nada de tecnología".
- "Quien viene de otro país no se adapta".



EN LOS MEDIOS

- En muchas publicidades, las mujeres aparecen solo en tareas del hogar.
- Los varones suelen ser mostrados como fuertes, valientes o líderes.
- Se asocia la belleza con un único tipo de cuerpo.



EN LAS REDES SOCIALES

- Se viralizan memes o chistes que refuerzan prejuicios sobre grupos de personas.
- Las "tendencias" muchas veces imponen cómo vestir, qué cuerpo tener o cómo comportarse.
- Se juzga rápidamente a alguien por su forma de expresarse o por lo que publica.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE RECONOCERLOS?



Porque limitan nuestras ideas sobre los demás y sobre nosotros mismos.



Porque pueden generar exclusión, burlas y discriminación.



Porque reconocerlos es el primer paso para construir una sociedad más justa e igualitaria.



PARA PENSAR Y ESCRIBIR

¿Qué estereotipos escuchas con mayor frecuencia en tu entorno?

¿De dónde crees que provienen esos mensajes?

¿Cómo podemos dejar de repetir estereotipos y prejuicios?



CUESTIONAR LOS ESTEREOTIPOS NOS HACE MÁS LIBRES.
CONOCER, ESCUCHAR Y RESPETAR NOS HACE MEJORES PERSONAS.



PENSAR ANTES DE JUZGAR

MUCHAS VECES JUZGAMOS SIN CONOCER.
PENSAR ANTES DE HABLAR O ACTUAR
NOS HACE MÁS JUSTOS E INCLUSIVOS.



1. LEÉ CADA FRASE O SITUACIÓN

Identificá si encierran un prejuicio o un estereotipo.
Marcá con una ✓ en la columna correspondiente.

ES UN PREJUICIO /
ESTEREOTIPO ✓

NO LO ES

1	"Las chicas no son buenas para los deportes."		
2	"Todos los adolescentes son irresponsables."		
3	"A esa persona no le gusta estudiar porque es vaga."		
4	"Las personas que usan ropa diferente son raras."		
5	"En mi grupo de amigos, todos pensamos distinto y nos respetamos."		
6	"Los varones no pueden mostrar sus emociones."		
7	"Las personas de otro país vienen a quitarnos el trabajo."		
8	"Cada persona tiene su propio camino y sus tiempos."		



2. ANALIZÁ Y ARGUMENTÁ

Elegí tres de las frases anteriores que marcaste como prejuicio/estereotipo y respondé.

FRASE N.º _____

¿Qué prejuicio o idea transmite?

¿Por qué puede generar
desigualdad o discriminación?

¿Cómo podríamos pensarla
de otra manera?

FRASE N.º _____

¿Qué prejuicio o idea transmite?

¿Por qué puede generar
desigualdad o discriminación?

¿Cómo podríamos pensarla
de otra manera?

FRASE N.º _____

¿Qué prejuicio o idea transmite?

¿Por qué puede generar
desigualdad o discriminación?

¿Cómo podríamos pensarla
de otra manera?



3. PARA REFLEXIONAR

Respondé en forma personal y sincera.



¿Alguna vez tuviste un prejuicio
sobre alguien? ¿Cuál?



¿Cómo te diste cuenta de que
estabas equivocado/a?



¿Qué acciones podés realizar
para no juzgar a los demás?



PENSAR ANTES DE JUZGAR ES EL PRIMER PASO
PARA CONSTRUIR UNA SOCIEDAD MÁS JUSTA Y RESPETUOSA.



CONOCER NUESTROS DERECHOS TAMBIÉN ES EJERCERLOS

TODAS LAS PERSONAS TENEMOS DERECHOS
POR EL SOLO HECHO DE SERLO.
NO SON UN FAVOR, SON NUESTRAS GARANTÍAS.



Los derechos de niñas, niños y adolescentes están reconocidos en la Convención sobre los Derechos del Niño, en nuestra Constitución y en las leyes de nuestro país.

Conocerlos es el primer paso para poder ejercerlos y para exigir que se respeten.



Los derechos nos protegen, nos permiten crecer, aprender, expresarnos, participar y vivir con dignidad. Son responsabilidad del Estado, de la sociedad y también de cada una y cada uno de nosotros.



PRINCIPALES DERECHOS DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES



DERECHO A LA IGUALDAD

Todas las personas tenemos los mismos derechos, sin distinción de género, origen, religión, condición social o cualquier otra característica.



DERECHO A LA IDENTIDAD

Tenemos derecho a tener un nombre, una nacionalidad y a conocer y ser cuidados por nuestra familia.



DERECHO A LA EDUCACIÓN

Tenemos derecho a aprender y a recibir una educación de calidad que nos permita desarrollar todo nuestro potencial.



DERECHO A LA SALUD

Tenemos derecho a recibir atención médica y a contar con información para cuidar nuestro bienestar físico y mental.



DERECHO A LA EXPRESIÓN

Tenemos derecho a expresarnos libremente, a opinar y a que nuestra opinión sea tomada en cuenta en los asuntos que nos afectan.



DERECHO A LA PARTICIPACIÓN

Tenemos derecho a participar en la vida social, cultural, política y en las decisiones que nos involucran.



DERECHO A LA PROTECCIÓN

Tenemos derecho a ser protegidos contra cualquier forma de violencia, abuso, maltrato, abandono o explotación.



DERECHO A UN NIVEL DE VIDA ADECUADO

Tenemos derecho a vivir en condiciones dignas, con acceso a alimentación, vivienda, vestimenta y recreación.



DERECHO AL JUEGO Y AL DESCANSO

Tenemos derecho a jugar, descansar, disfrutar del tiempo libre y participar en actividades recreativas y culturales.



PARA TENER EN CUENTA

- ✓ Los derechos son universales: corresponden a todas las personas.
- ✓ Los derechos son inalienables: no se pueden quitar.
- ✓ Los derechos son interdependientes: todos están conectados e influyen entre sí.
- ✓ Los derechos implican también responsabilidades.



PARA PENSAR Y ESCRIBIR

¿Qué derechos considerarás más importantes para tu vida y por qué?

¿Alguna vez sentiste que un derecho tuyo no fue respetado? ¿Qué pasó?

¿Qué podemos hacer para que todas las personas conozcan y ejerzan sus derechos?



NUESTROS DERECHOS NO SON UN PRIVILEGIO,
SON LA BASE PARA CONSTRUIR UNA SOCIEDAD MÁS JUSTA Y HUMANA.



¿QUÉ DERECHO ESTÁ PRESENTE?

RECONOCER NUESTROS DERECHOS Y LOS DE LOS DEMÁS ES EL PRIMER PASO PARA CONSTRUIR UNA SOCIEDAD MÁS JUSTA.



1. LEÉ CADA SITUACIÓN

Identificá qué derechos están presentes y cuáles pueden estar siendo vulnerados. Marcá con ✓ y respondé.



SE RESPETA
EL DERECHO



SE VULNERA
EL DERECHO

1



En la escuela, un grupo de compañeros se burla todos los días de un estudiante por su forma de vestir y no lo dejan participar en los trabajos grupales.

¿QUÉ DERECHO(S) ESTÁN PRESENTES O VULNERADOS?

¿POR QUÉ? JUSTIFICÁ TU RESPUESTA.

2



Una adolescente va al centro de salud porque necesita información sobre su salud. La atienden con respeto y le guardan privacidad.

¿QUÉ DERECHO(S) ESTÁN PRESENTES O VULNERADOS?

¿POR QUÉ? JUSTIFICÁ TU RESPUESTA.

3



Un chico no tiene acceso a internet ni a ningún dispositivo para hacer sus tareas porque su familia no puede pagar el servicio.

¿QUÉ DERECHO(S) ESTÁN PRESENTES O VULNERADOS?

¿POR QUÉ? JUSTIFICÁ TU RESPUESTA.

4



En la escuela se organizan elecciones estudiantiles y todas las y los estudiantes pueden participar, opinar y votar.

¿QUÉ DERECHO(S) ESTÁN PRESENTES O VULNERADOS?

¿POR QUÉ? JUSTIFICÁ TU RESPUESTA.

5



En casa, los padres deciden todo sin escuchar la opinión de su hija y no la dejan salir nunca con sus amigas/os.

¿QUÉ DERECHO(S) ESTÁN PRESENTES O VULNERADOS?

¿POR QUÉ? JUSTIFICÁ TU RESPUESTA.



2. PARA REFLEXIONAR

Respondé en forma personal.



¿Por qué es importante conocer nuestros derechos?



¿Qué podemos hacer cuando nuestros derechos o los de otras personas son vulnerados?



¿Cómo podemos ayudar a que todas las personas, en la escuela y en la sociedad, ejerzan plenamente sus derechos?



CONOCER NUESTROS DERECHOS ES EL PRIMER PASO PARA DEFENDERLOS Y HACERLOS RESPETAR.



LOS DERECHOS EN MI ESCUELA Y MI COMUNIDAD

CADA PEQUEÑA ACCIÓN CUENTA PARA QUE LOS DERECHOS SE RESPETEN Y TODAS LAS PERSONAS PUEDAN VIVIR CON DIGNIDAD.



Los derechos no solo están en las leyes, también se construyen cada día con nuestras decisiones, palabras y acciones.



En la escuela y en la comunidad, todas y todos tenemos un papel importante para cuidarlos.



1. OBSERVO Y PIENSO

Escribí qué derechos creés que se respetan en tu escuela y en tu comunidad. Dá ejemplos concretos.



EN MI ESCUELA



EN MI COMUNIDAD



2. ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Escribí acciones concretas que podemos hacer, desde nuestro lugar, para promover y proteger los derechos en la escuela y en la comunidad.



EN MI ESCUELA



EN MI COMUNIDAD



3. REFLEXIÓN PERSONAL

→ ¿Qué derecho considerarás más importante? ¿Por qué?

→ ¿Qué situaciones de injusticia o falta de respeto viste o viviste? ¿Qué podríamos hacer para cambiarlas?

→ ¿Qué compromiso personal querés asumir para defender los derechos todos los días?



4. MENSAJE FINAL

Escribí un mensaje o frase que invite a otras personas a conocer, respetar y defender los derechos.



LOS DERECHOS SE VIVEN, SE COMPARTEN Y SE CUIDAN ENTRE TODAS Y TODOS. CON PEQUEÑAS ACCIONES, PODEMOS CONSTRUIR UN MUNDO MÁS JUSTO Y HUMANO.



LA SEXUALIDAD FORMA PARTE DE NUESTRA VIDA

HABLAR DE SEXUALIDAD ES HABLAR
DE QUIÉNES SOMOS, DE CÓMO NOS SENTIMOS,
DE LOS VÍNCULOS QUE CONSTRUIMOS
Y DE NUESTROS DERECHOS.



La sexualidad no se reduce al cuerpo ni a la actividad sexual. Es mucho más amplia y está presente en nuestra manera de sentir, pensar, elegir, vincularnos y cuidarnos.

Todas las personas tenemos derecho a vivir nuestra sexualidad de forma libre, responsable, respetuosa e informada.



¿QUÉ ES LA SALUD SEXUAL INTEGRAL?

Es un enfoque que reconoce a cada persona en forma integral: física, emocional, social y cultural.

Implica tener información veraz, tomar decisiones libres y responsables y vivir nuestra sexualidad con bienestar y respeto.



LA SEXUALIDAD INTEGRAL INCLUYE VARIOS ASPECTOS



NUESTRO CUERPO

Conocerlo, aceptarlo y cuidarlo. Cada cuerpo es único y merece respeto.



NUESTRAS EMOCIONES

Sentir es parte de la vida. Reconocer lo que sentimos nos ayuda a expresarnos mejor.



NUESTROS VÍNCULOS

Vincularnos es compartir, respetar, acompañar y construir lazos sanos y libres de violencia.



EL RESPETO

Respetar y ser respetados es la base de cualquier relación y de una convivencia sana.



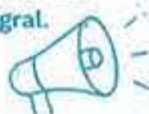
NUESTROS DERECHOS

Tenemos derecho a decidir sobre nuestro cuerpo, a recibir información y a vivir sin discriminación ni violencia.



¿SABÍAS QUE...?

- ✓ Todos y todas tenemos derecho a recibir información científica y confiable.
- ✓ Nadie puede obligarte a hacer algo que no querés.
- ✓ La diversidad sexual y de género es parte de la riqueza humana.
- ✓ Cuidar de nuestra salud sexual también es cuidar de nuestra salud integral.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- ✓ Porque nos permite tomar decisiones libres e informadas.
- ✓ Porque promueve relaciones sanas y respetuosas.
- ✓ Porque contribuye a nuestro bienestar físico y emocional.
- ✓ Porque conocer nuestros derechos nos ayuda a defenderlos.



PARA TENER EN CUENTA

Hablar de sexualidad no es solo cosa de adolescentes, ni solo de biología. Es hablar de vida, de vínculos, de derechos y de cómo queremos construir nuestro presente y futuro con respeto, cuidado y libertad.



PARA PENSAR Y ESCRIBIR

¿Qué significa para vos vivir tu sexualidad de manera respetuosa y responsable?

¿Quiénes te acompañan o te pueden acompañar cuando tenés dudas o inquietudes?

¿Qué acciones creés que ayudan a construir una sociedad más respetuosa y libre de prejuicios?



CONOCERNOS, RESPETARNOS Y CUIDARNOS NOS PERMITE
VIVIR NUESTRA SEXUALIDAD CON LIBERTAD, RESPONSABILIDAD Y BIENESTAR.



MITOS Y REALIDADES

INFORMARNOS CON DATOS REALES
NOS AYUDA A TOMAR DECISIONES LIBRES,
RESPONSABLES Y RESPETUOSAS.



Muchas ideas sobre la sexualidad que circulan en la sociedad son mitos. Basar nuestras decisiones en información científica y confiable es fundamental para cuidar nuestra salud y nuestros derechos.



¿QUÉ ES UN MITO?

Es una creencia falsa o idea equivocada que se presenta como verdadera, pero no tiene respaldo científico ni evidencia real.

1

LEE, ANALIZA Y COMPLETA

Lee cada afirmación. Decidi si es un mito o una realidad. Luego, fundamenta tu respuesta utilizando información científica y tu pensamiento crítico.



REALIDAD

Está respaldado por evidencia científica.



MITO

Es falso, no tiene base científica.

AFIRMACIÓN	¿MITO O REALIDAD? Marcar con ✓ o ✗	FUNDAMENTA TU RESPUESTA Usa información científica y pensamiento crítico.
1 "Si alguien tiene relaciones sexuales por primera vez, no puede quedar embarazada."	☒ ☐	
2 "Usar dos métodos anticonceptivos al mismo tiempo siempre es mejor."	☒ ☐	
3 "Hablar de sexualidad con mi familia o amistades es incómodo y no sirve de nada."	☒ ☐	
4 "Solo las mujeres pueden cuidarse y prevenir embarazos o infecciones."	☒ ☐	
5 "Las ITS (infecciones de transmisión sexual) solo se transmiten por relaciones sexuales con penetración."	☒ ☐	
6 "La orientación sexual no se elige, es parte de quién sos."	☒ ☐	
7 "Usar preservativo reduce el placer."	☒ ☐	

2

PARA REFLEXIONAR

Respondé en forma personal.



¿Por qué creés que existen tantos mitos sobre la sexualidad?



¿Qué puede pasar si una persona cree en mitos y no busca información confiable?



¿Cómo podemos contribuir a que en nuestra escuela y comunidad se hable de sexualidad sin prejuicios y con respeto?



3

PARA INFORMARNOS MEJOR

Escribí 3 fuentes confiables donde podés buscar información sobre salud sexual y derechos.

1

2

3



4

MENSAJE FINAL

Escribí un mensaje que te gustaría compartir con otras personas sobre la importancia de informarte y derribar mitos.



INFORMARNOS, PREGUNTAR Y ESCUCHAR SON PASOS CLAVE
PARA VIVIR NUESTRA SEXUALIDAD CON LIBERTAD, RESPETO Y RESPONSABILIDAD.



TOMAR DECISIONES INFORMADAS

INFORMARNOS, ESCUCHARNOS Y CUIDARNOS NOS PERMITE TOMAR DECISIONES LIBRES, RESPETUOSAS Y RESPONSABLES.



Tomar decisiones informadas significa elegir con libertad y responsabilidad, cuidando nuestro cuerpo, nuestras emociones y respetando los derechos propios y de los demás.
Para eso, necesitamos información confiable, escuchar nuestras necesidades y pedir ayuda cuando la necesitemos.

1 ¿QUÉ SIGNIFICA PARA VOS TOMAR DECISIONES INFORMADAS?

Escribí con tus palabras qué implica tomar decisiones sobre tu salud sexual y tu vida.



2 ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL AUTOCUIDADO?

Reflexioná sobre cómo el autocuidado influye en tu bienestar físico, emocional y mental.



3 INFORMACIÓN CONFIABLE

¿Dónde podemos buscar información confiable sobre salud sexual y derechos?
Escribí al menos tres fuentes o espacios de consulta.

1.

2.

3.



4 EL RESPETO EN NUESTRAS DECISIONES

¿Cómo podemos respetar nuestras decisiones y también las de otras personas? Escribí ejemplos concretos de situaciones cotidianas.



5 MI COMPROMISO

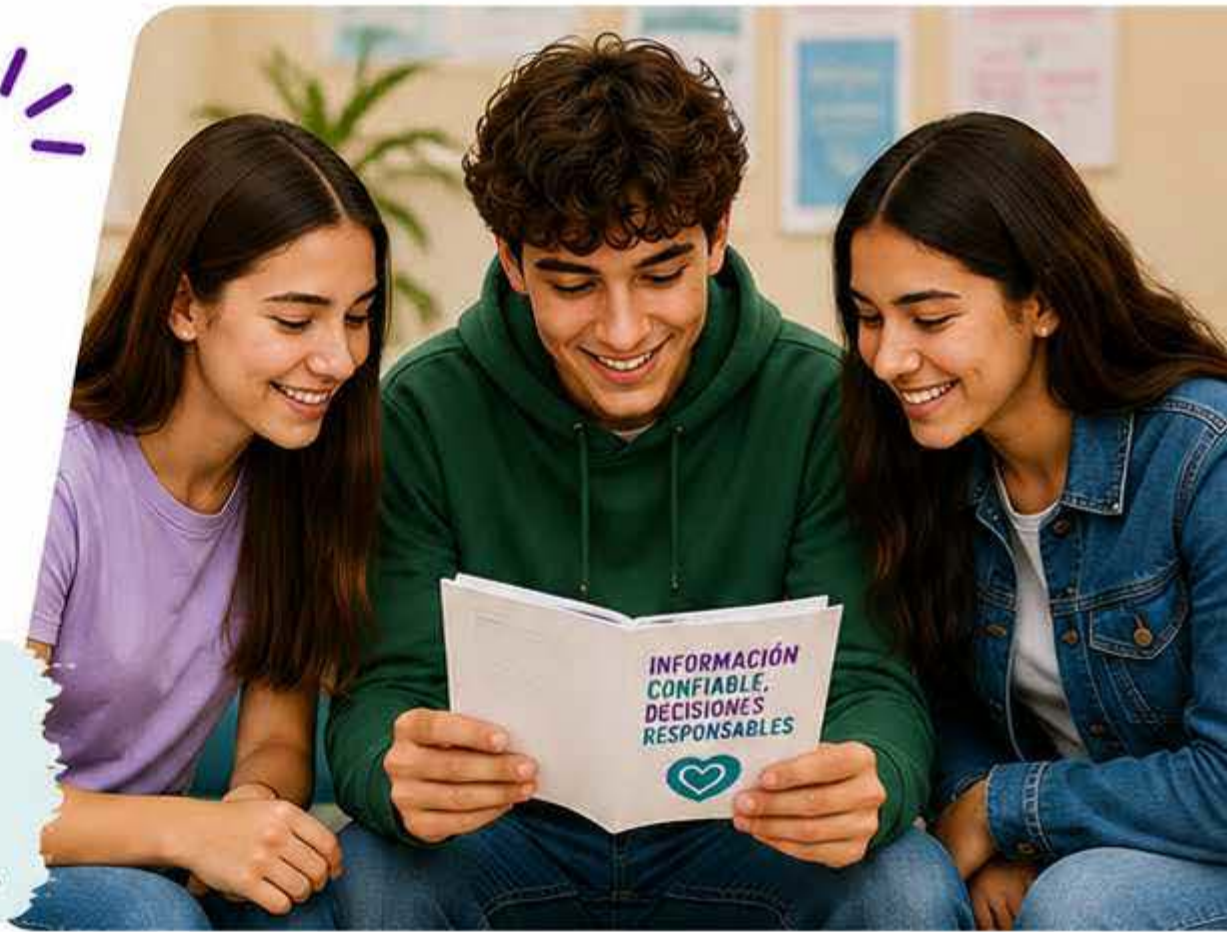
Escribí un compromiso personal para cuidarte, informarte y respetar a los demás en tu vida diaria.



DECIDIR CON INFORMACIÓN, RESPETO Y RESPONSABILIDAD
ES ELEGIR CUIDARNOS Y CONSTRUIR UNA VIDA MÁS LIBRE Y SALUDABLE.



INFORMACIÓN PARA CUIDAR LA SALUD



Contar con **información confiable** nos permite tomar decisiones libres y responsables para cuidar **nuestra salud** y la de otras personas.



Los **métodos anticonceptivos** ayudan a prevenir embarazos no intencionales. Existen diferentes opciones y cada persona puede elegir la que mejor se adapte a su cuerpo, a su vida y a sus proyectos.



Las **infecciones de transmisión sexual (ITS)** pueden afectar a cualquier persona sexualmente activa. Muchas veces no presentan síntomas, por eso la prevención es fundamental.



El **preservativo** (masculino o femenino) es el único método que, además de prevenir embarazos, reduce el riesgo de ITS. Usarlo desde el inicio de cada relación sexual es una forma concreta de cuidarse y cuidar a otra persona.



La **responsabilidad** es compartida: informarse, dialogar, respetar y acompañarse son acciones que fortalecen el cuidado propio y el de los demás.

**INFORMACIÓN
CONFIABLE,
DECISIONES
RESPONSABLES**



PARA PENSAR Y ESCRIBIR

¿Por qué crees que tener información confiable es tan importante para cuidar nuestra salud sexual? ¿Qué puede pasar cuando las personas no tienen información o se informan en lugares poco confiables?



**INFORMARNOS, ESCUCHARNOS Y CUIDARNOS
ES LA MEJOR FORMA DE TOMAR DECISIONES LIBRES Y RESPONSABLES.**



ANALIZAMOS SITUACIONES COTIDIANAS

Cada decisión que tomamos
tiene un impacto en nuestra salud
y en la de otras personas.



ACTIVIDAD PRINCIPAL

Lee la siguiente situación y respondé las preguntas.

Pensá en qué harías vos, qué opciones tenés y a quién podrías pedir ayuda.

SITUACIÓN



Tomás está empezando una relación de pareja. Siente que quiere tener relaciones sexuales, pero no está seguro de qué método anticonceptivo usar ni dónde conseguirlo. Además, escuchó opiniones diferentes en redes sociales y eso lo confunde.

? RESPONDÉ:

- ➔ ¿Qué opciones tiene Tomás para cuidar su salud y prevenir un embarazo no intencional y las ITS?
- ➔ ¿Qué información confiable podría consultar?
- ➔ ¿A quién o dónde podría pedir orientación?
- ➔ ¿Qué importancia tiene conversar estos temas con la pareja?

PARA REFLEXIONAR

¿Alguna vez te sentiste confundido/a o presionado/a al tomar decisiones sobre tu salud sexual? ¿Qué aprendiste de esa experiencia?





INFORMARNOS, ESCUCHARNOS Y CUIDARNOS
ES LA MEJOR FORMA DE TOMAR DECISIONES LIBRES Y RESPONSABLES.



LA INFORMACIÓN TAMBIÉN PROTEGE



Informarse bien nos ayuda a tomar decisiones responsables, a cuidarnos y a cuidar a las personas que queremos.



Los **mitos** y la **desinformación** pueden ponernos en riesgo. Buscar **información científica** y consultar a **profesionales** de la salud es la mejor forma de **protegernos** y promover el **bienestar** de todas las personas.



PARA CERRAR Y COMPARTIR

Escribí un texto corto explicando por qué es importante derribar mitos, buscar información confiable y promover el cuidado propio y de los demás. Podés incluir ejemplos, ideas o experiencias.





INFORMARNOS, ESCUCHARNOS Y CUIDARNOS
ES LA MEJOR FORMA DE TOMAR DECISIONES LIBRES Y RESPONSABLES.



DECISIONES QUE CAMBIAN PROYECTOS DE VIDA



La adolescencia es una etapa de muchos sueños, aprendizajes y proyectos. Tomar **decisiones informadas** sobre la sexualidad es cuidar el presente y el futuro.

INFORMARSE,
ELEGIR Y CUIDARSE
SON ACTOS DE
RESPONSABILIDAD
Y LIBERTAD.



El **embarazo en la adolescencia** puede modificar planes personales, educativos y familiares. Implica nuevos desafíos emocionales, económicos y sociales.



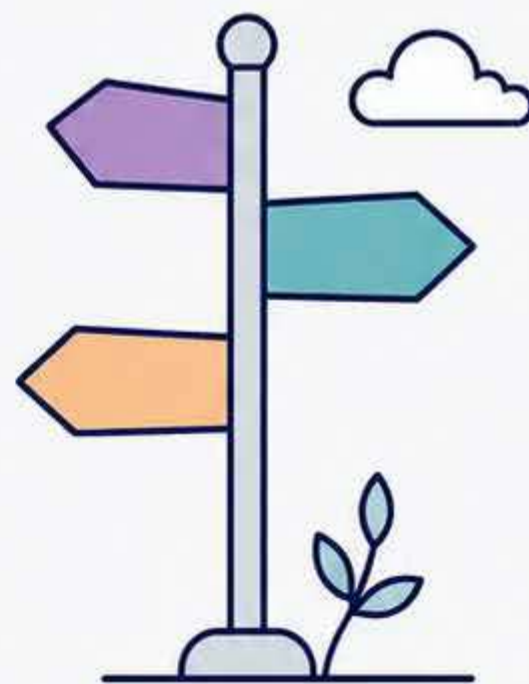
Cada situación es única. Por eso, es importante contar con **apoyo**, **acompañamiento** y acceso a información y **servicios de salud** de calidad.



Todas las personas tienen **derecho a decidir** sobre su cuerpo, a recibir información clara y a acceder a métodos anticonceptivos para prevenir un embarazo no intencional.



Hablar del tema **sin prejuicios**, escuchar y respetar las decisiones propias y ajenas es fundamental para construir **vínculos sanos** y responsables.



PARA PENSAR Y ESCRIBIR

¿Por qué creés que es importante hablar sobre el embarazo en la adolescencia?
¿Qué decisiones y apoyos pueden ayudar a que los proyectos de vida no se vean limitados?



ANALIZAMOS UNA SITUACIÓN



Cada situación tiene muchas aristas. Ponernos en el lugar del otro nos ayuda a comprender, **respetar** y **acompañar**.

CASO FICTICIO



Luna tiene 16 años y está en su segundo año del secundario. Descubre que está embarazada. Se siente confundida, asustada y no sabe qué hacer. Todavía tiene muchos sueños: terminar sus estudios, viajar y ser independiente. Le cuesta contarle a su familia y no sabe en quién confiar. Sus amigos tienen diferentes opiniones y eso la hace sentir más presionada.



PARA ANALIZAR Y REFLEXIONAR

Respondé las preguntas pensando en el caso de Luna.

- 1 ¿Qué cambios puede implicar esta situación en la vida de Luna?
- 2 ¿Qué responsabilidades aparecen para Luna y también para otras personas?
- 3 ¿Qué apoyos y opciones crees que Luna debería buscar?
- 4 ¿Qué pueden hacer sus amigos, su familia y su escuela para acompañarla?
- 5 ¿Qué derechos tiene Luna para tomar decisiones sobre su cuerpo y su proyecto de vida?



ESCUCHAR,
INFORMARSE Y
ACOMPañAR
TAMBIÉN ES
CUIDAR.



ESCRIBÍ TU REFLEXIÓN

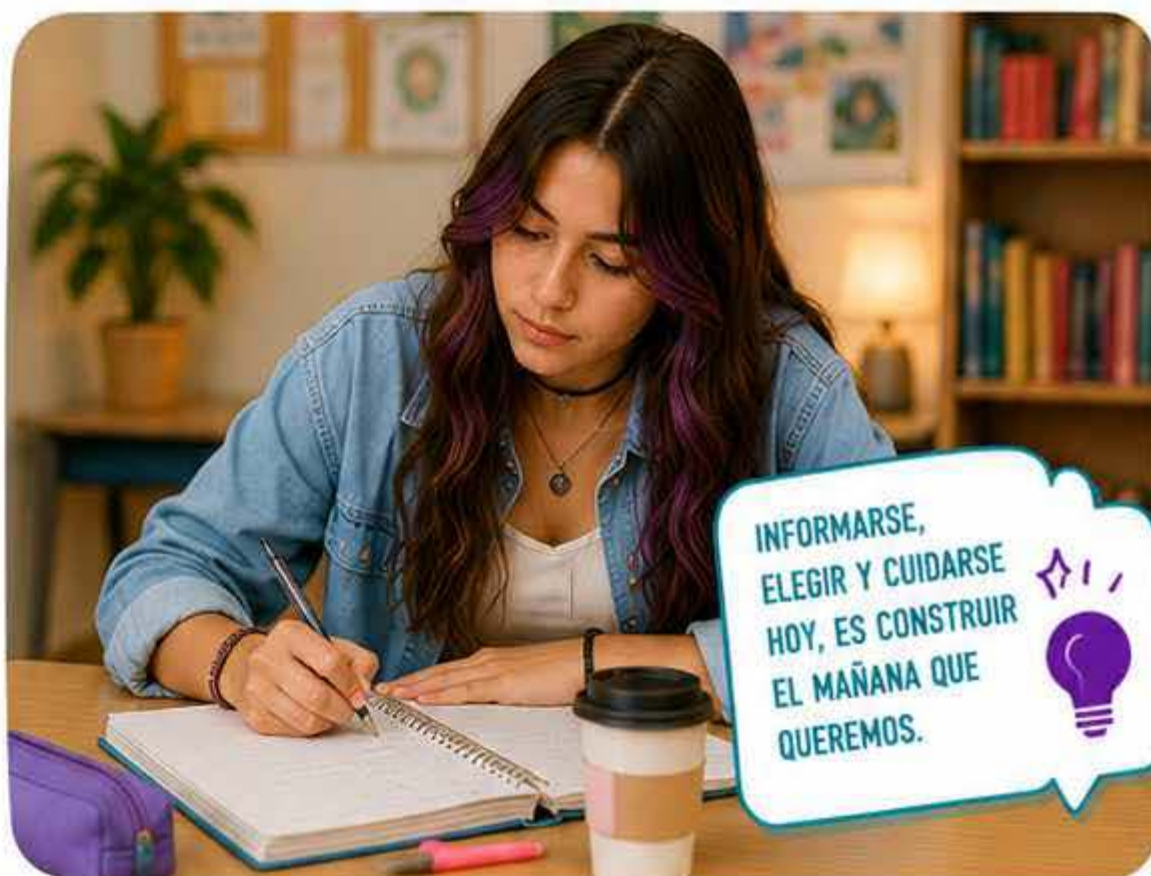
¿Qué aprendiste con este caso? ¿Qué es lo más importante que tendría que tener en cuenta cualquier adolescente en una situación como esta?



**INFORMARSE, PEDIR AYUDA Y ACOMPAÑAR CON RESPETO
SON CLAVES PARA CUIDARNOS ENTRE TODOS.**



PROYECTO DE VIDA Y TOMA DE DECISIONES



INFORMARSE,
ELEGIR Y CUIDARSE
HOY, ES CONSTRUIR
EL MAÑANA QUE
QUEREMOS.



Nuestros sueños y metas merecen cuidado. Tomar decisiones informadas hoy puede ayudarnos a construir el futuro que queremos.



TU PROYECTO DE VIDA

Escribí sobre tus sueños, metas y proyectos a futuro.

¿Qué querés lograr en los próximos años? ¿Qué decisiones podés tomar hoy para acercarte a eso que soñás?



DECISIONES INFORMADAS

¿Por qué creés que es importante informarse antes de tomar decisiones sobre tu cuerpo, tu salud y tu futuro? ¿A quién o dónde podés acudir si necesitás orientación o apoyo?



PARA COMPARTIR

Escribí un mensaje que te gustaría compartir con otros adolescentes sobre la importancia de tomar decisiones responsables e informadas.



CADA DECISIÓN QUE TOMAMOS HOY ES UN PASO
HACIA LA VIDA QUE QUEREMOS CONSTRUIR.

