

Hoja Informativa **5**

Salud Sexual y Reproductiva para adolescentes

de la población afectada en situación de emergencia

Nuestra vida empieza, podemos ayudar a salir adelante y cuidar nuestra salud sexual y reproductiva en situaciones de emergencia



¿Qué significa la etapa de la adolescencia?

La adolescencia es una etapa de transformaciones importantes que ocurren en el cuerpo de niñas y niños. Los cambios son físicos, psicológicos y sociales que hacen posible el tránsito del niño a ser hombre y de la niña a ser mujer.

Dichas transformaciones son primordiales ya que poco a poco definen su forma de ser y actuar, que les lleva a asumir responsabilidad con su vida personal, a la toma de decisiones. Así mismo experimentan la necesidad de independencia y de compartir sus propias opiniones.

¿Qué es la sexualidad?

Es la forma de expresión de la conducta, pensamientos y sentimientos, que tienen que ver con los procesos biológicos, psicológicos, sociales y culturales con respecto al sexo.



En cuanto a la sexualidad en la adolescencia, debido a las influencias hormonales, se producen cambios físicos y psicológicos, que entre otras cosas, determinan el desarrollo de sus órganos sexuales. En ellos se inicia la producción de semen y espermatozoides; y en ellas, la maduración de los óvulos y aparece la menstruación. Estos hechos contribuyen, entre otros, a que las y los adolescentes compartan afectos y que inicien la búsqueda del primer amor.

Los enamoramientos en estas edades pasan rápido, ya que se encuentran en un proceso de fortalecimiento de su identidad personal y colectiva. Así mismo, atraviesan por una etapa de conocerse, compartir, agradarse, participando en espacios grupales de tipo cultural, deportivo y de colaboración en su comunidad.

Con los enamoramientos se van profundizando la cercanía de las parejas, se producen afectos y caricias, que pueden llevar a sostener relaciones sexuales. Por ello es importante que tengan acceso a la información y los servicios de salud sexual y reproductiva.

¿Qué es la salud sexual y reproductiva?

Se refiere a un estado general de bienestar físico, mental y social, y no a la mera ausencia de enfermedades o dolencias en todos los aspectos relacionados con la sexualidad y la reproducción, y entraña la posibilidad de que hombres y mujeres ejerzan los derechos sexuales y reproductivos.

La "prueba de amor", que no es tal, puede conducir a embarazos tempranos y no planeados o a una Infección de Transmisión Sexual.

Debido a esto es importante que las y los adolescentes tengan acceso a una salud sexual y reproductiva sana, especialmente en situación de emergencia. Para ello se les recomienda:

- Obtener información y orientación completa sobre su cuerpo, así como del funcionamiento del proceso sexual y reproductivo de forma sencilla y comprensible para que tome decisiones responsables.
- Promover el conocimiento de sí mismos, de sus recursos personales, sus habilidades y sus limitaciones para hacerle frente a las dificultades.
- Recibir información para evitar embarazos tempranos y no planificados, especialmente si ya iniciaron su vida sexualmente activa.

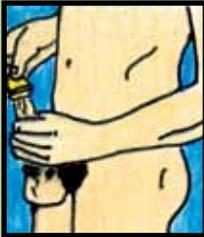
NO pueden olvidar que los embarazos se tienen que evitar porque el cuerpo femenino aún no ha completado su desarrollo, porque tanto hombres como mujeres aún no han terminado su desarrollo psicológico y emocional; y porque aún no pueden asumir la responsabilidad económica para la crianza de hijos/as, pues aún no tienen empleo que les asegure los ingresos requeridos. Y en situaciones de emergencia, las condiciones empeoran.

- Conocer medidas para prevenir otros peligros para su salud sexual y reproductiva, especialmente si ya iniciaron su vida sexualmente activa. Entre los peligros más frecuentes que tienen que enfrentar están las infecciones de transmisión sexual y el VIH cuando no se utiliza condón en forma adecuada y en todas las relaciones sexuales. Es decir, seguir siempre los siguientes pasos:

Siempre coloque el condón antes de que el pene toque la vagina, la boca o el ano de la pareja. Verifique que el sobre del condón tenga aire y no esté dañado y que la fecha de vencimiento no esté pasada o que la fecha de fabricación esté dentro de los 5 años de su fabricación.



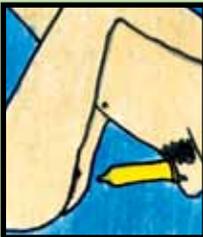
1. Abre con la mano el sobre.



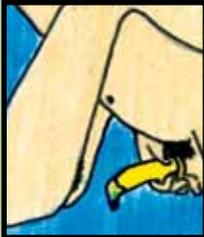
2. Asegura que tiene el lado correcto del condón arriba.



3. Coloca el condón en el pene erecto, colocando la punta del condón para retener el semen, desenróllalo hasta la base del pene.



4. Después de la eyaculación, y cuando el pene aún esté erecto, retira el pene, sujetando el condón.



5. Quita el condón del pene y bóttalo a la basura.



6. Utiliza un condón nuevo si tienes relaciones sexuales otra vez o si tienes relaciones en otro sitio (vagina, boca o ano).

Otro peligro para los y las adolescentes, es el abuso sexual en situaciones de emergencia. Los abusos sexuales pueden provocar dolor en algunas partes del cuerpo, embarazos, ansiedad, miedos, enfermedades, entre otros males.

Para evitarlo, es conveniente, mantenerse en grupos y con personas de su confianza, evitar lugares oscuros y desolados, y sobre todo, identificar qué es un abuso, es decir, caricias sexuales forzadas. También es útil comportarse en forma asertiva, cuando se tiene que decir no, para prevenir una situación de peligro.

- Contar con información adecuada para el ejercicio de su sexualidad.
- Tener acceso a orientaciones para el autocuidado, que les permita mantenerse sanos y una vida que sea de máximo bienestar.
- Exigir confidencialidad cuando solicitan y les proporcionan servicios de salud sexual y reproductiva

Cuando ocurren situaciones de emergencia, la vida personal y comunal se interrumpe y genera una transformación profunda en la vida diaria, y por ello es importante que las y los adolescentes tengan un canal de comunicación con las y los adultos de su familia para compartir sus necesidades y sentimientos.

También es necesario que pongan sus energías en aquellas tareas que se requieran para la atención de la población albergada, así como en las acciones de rehabilitación o reconstrucción que se emprendan en la comunidad.

