



# Menos embarazos, más sueños por vivir

Material elaborado en el marco de la ejecución de la iniciativa: "Prevención de la incidencia de embarazo en adolescentes en la jurisdicción del P.S. Vista Alegre" - Fondo Concursable - PARSALUD II.

# INTRODUCCIÓN

La iniciativa: “Prevención de la incidencia de embarazo en las adolescentes” tiene como objetivo general contribuir a la disminución del número de casos de embarazos en adolescentes en las comunidades que pertenecen al P.S. Vista Alegre.

La iniciativa desea involucrar a las y los adolescentes en el aprendizaje de reconocer su sexualidad y autocuidado, promoviendo la difusión de mensajes claros y consistentes que refuerzan la posición de conductas adecuadas.

En ese sentido, éste material educativo es una herramienta que fomenta los espacios de socialización positiva entre el personal de salud y las y los adolescentes, los acompaña en la construcción de su identidad y el logro de su desarrollo personal contribuyendo además al ejercicio de su derecho a cuidar de su salud y a vivir su sexualidad de manera segura, responsable y satisfactoria.

Agradecemos la asistencia técnica del equipo del Fondo Concursable del PARSALUD II y la buena disposición de los estudiantes del 1° al 5° año de educación secundaria de la Institución Educativa “Juan Velasco Alvarado” para la toma de fotografías que permitieron la elaboración del presente material.

***Equipo de salud Puesto de Salud “Vista Alegre”***

# **El amor y la sexualidad en la adolescencia**



## **PREGUNTAS**

- ¿Qué ven en éstas imágenes?
- ¿Qué significa estar enamorado (a)?
- ¿Cómo se siente uno?

## **INFORMACIÓN CLAVE**

La adolescencia (edad comprendida entre 10 y 19 años) es un período durante el cual experimentamos cambios físicos y emocionales, en esta etapa pasamos más tiempo con nuestros amigos y amigas y nos importa lo que ellos piensen.

Durante la adolescencia se despierta la sexualidad en varones y mujeres; naciendo la atracción hacia el sexo opuesto y el florecimiento del amor.

El enamoramiento se presenta entre los adolescentes con pulso acelerado, tartamudeo, dolor o ansiedad en el estómago.

## **RECOMENDACIONES**

- Infórmense sobre las cuestiones del amor y la sexualidad para tomar buenas decisiones.
- Es importante que compartas tiempo con tus amigos y amigas, porque experimentan los mismos cambios que tú; pero debes considerar que en el momento de tomar una decisión es importante que la busques en personas bien informadas sobre el tema, por ejemplo: Los profesionales de salud.
- Recuerda que no estás solo (a) en esta situación.

# La adolescencia y el embarazo



**Región Huancavelica**

**10 de cada 100 mujeres se  
embaraza en la adolescencia**  
(Fuente: ENDES 2010).

## PREGUNTAS

- ¿Qué ven en estas imágenes?
- ¿Qué nos dicen las cifras en la región Huancavelica?
- ¿Conocen a alguna mujer que quedó embarazada en su etapa de adolescente?
- ¿Qué le ocurre a una adolescente durante su embarazo?
- ¿Saben cómo se puede evitar el embarazo?

## INFORMACIÓN CLAVE

En la región Huancavelica 10 de 100 mujeres se embarazan antes de acabar el colegio.

El embarazo es una experiencia traumática cuando llega en la etapa de la adolescencia (entre 12 y 19 años) ya que tu cuerpo todavía no está completamente “maduro” para iniciar tan importante evento.

El embarazo durante la etapa de la adolescencia marca una huella crucial en la vida de cada adolescente debido a que en la mayoría de casos todavía se encuentran estudiando, sin recursos económicos y como consecuencia no pueden llegar a cumplir las metas trazadas.

En una adolescente existen muchas complicaciones durante el embarazo y parto que pueden afectar tanto a la madre y al bebé por nacer. Por ejemplo: Presión alta a consecuencia del embarazo, sangrado abundante en el parto e infección, bebé con baja talla y bajo peso al nacer, entre otros.

## RECOMENDACIONES

- La mejor manera de prevenir el embarazo es postergando el inicio de la actividad sexual.
- Recuerda que las adolescentes embarazadas corren un mayor riesgo de tener complicaciones muy graves, por ello es importante que se alimenten bien, acudan al Establecimiento de Salud para recibir un control prenatal regular y dar a luz.

# Prevención del embarazo en adolescentes



## **PREGUNTAS**

- ¿Qué ven en las imágenes?
- ¿Cuándo tienen un problema a quien recurren?
- ¿Qué actividades realizan con sus amigos (as)?

## **INFORMACIÓN CLAVE**

La adolescencia es una etapa de constantes cambios y lucha en la toma de decisiones. Si las decisiones que se toman no son las adecuadas afectarán la vida futura de las y los adolescentes.

La mejor forma de prevenir un embarazo adolescente es a través de la comunicación con sus padres, ellos pueden ayudarlos a transitar por una sexualidad responsable, con comunicación y respeto para tomar una buena decisión.

Es importante que tomen decisiones sin presiones de grupo y disfruten la adolescencia realizando actividades como campeonatos, festivales, concursos de teatro, entre otros.

## **RECOMENDACIONES**

- Conversar con tus padres, profesores y/o personal de salud sobre sexualidad.
- Postergar el inicio de la actividad sexual.
- Participar en actividades recreativas; para mantener el cuerpo y la mente distraídos.

**¿Tienen dudas y quieren  
más información?**



**Acudan al Centro Diferenciado de las y los Adolescentes**

## **PREGUNTAS**

- ¿Qué ven en la imagen?
- ¿Saben para qué se ha creado este espacio?
- ¿Conocen que servicios brinda el Centro Diferenciado?

## **INFORMACIÓN CLAVE**

El Centro Diferenciado para las y los adolescentes; les ofrece:

- Un espacio solo para ti y con horarios preferentes dentro del establecimiento de salud.
- Reconocer sus derechos a tener una vida plena y segura libre de violencia, con acceso a los servicios de salud, de acuerdo a sus necesidades y expectativas a cargo de personal capacitado, el mismo que aclarará todas sus dudas.
- Información sobre temas de salud sexual y reproductiva.
- Un ambiente exclusivo para que se reúnan con sus amigas(os) y disfruten libremente de distintas actividades como; consejerías personalizadas, reproducción de videos educativos, entre otros.

## **RECOMENDACIONES**

- Recuerden que la etapa de la adolescencia no es fácil de sobrellevar, muchas veces se necesita de ayuda y si se sienten incómodos en conversar con sus padres, el apoyo puede ser brindado por el personal de salud en el Centro Diferenciado.
- En este espacio pueden solicitar toda la información que deseen, el personal de salud está capacitado para despejar sus dudas y brindarles un trato amable.