

Bienvenida ADOLESCENCIA

Una serie de mensajes útiles
para que puedas entender mejor
esta etapa de la vida



CONTENIDOS

Bienvenida
ADOLESCENCIA



TEMPORADA 1

LA ADOLESCENCIA: UNA ETAPA DE CAMBIOS

TEMPORADA 2

ARMANDO TUS PROYECTOS

TEMPORADA 3

VIDA AFECTIVA Y SEXUALIDAD

Bienvenida
adoles-
cencia



TEMPORADA 1

**La adolescencia:
UNA ETAPA
DE CAMBIOS**

actividad

¿Qué cambios físicos y emocionales estás sintiendo al entrar en la **adolescencia**?

¿Y en tu **familia** y **amistades**?

Si querés saber más sobre estos cambios **descargá** “Eligiéndonos. Guía en sexualidad y género para adolescentes” <https://bit.ly/guia-eligiendonos>



¡La Paciencia es la clave!

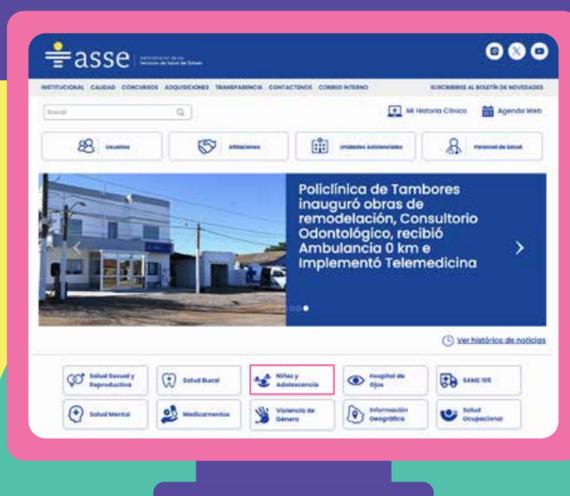
La adolescencia tiene su propia personalidad y algunos cambios llegan cuando ella quiere y no cuando vos querés. Acordate que siempre podés recurrir a consultas con especialistas para que resuelvan todas tus dudas.

¿Sabías que en ASSE hay más de 900 lugares de atención en todo el país y con más de 50 servicios diferenciados para adolescentes?



Niñez y
Adolescencia

Para conocer la lista de lugares entrá a asse.com.uy y visitá este enlace.



¿NO TE PASA QUE CON TANTOS CAMBIOS A VECES NI VOŚ TE RECONOCÉS?

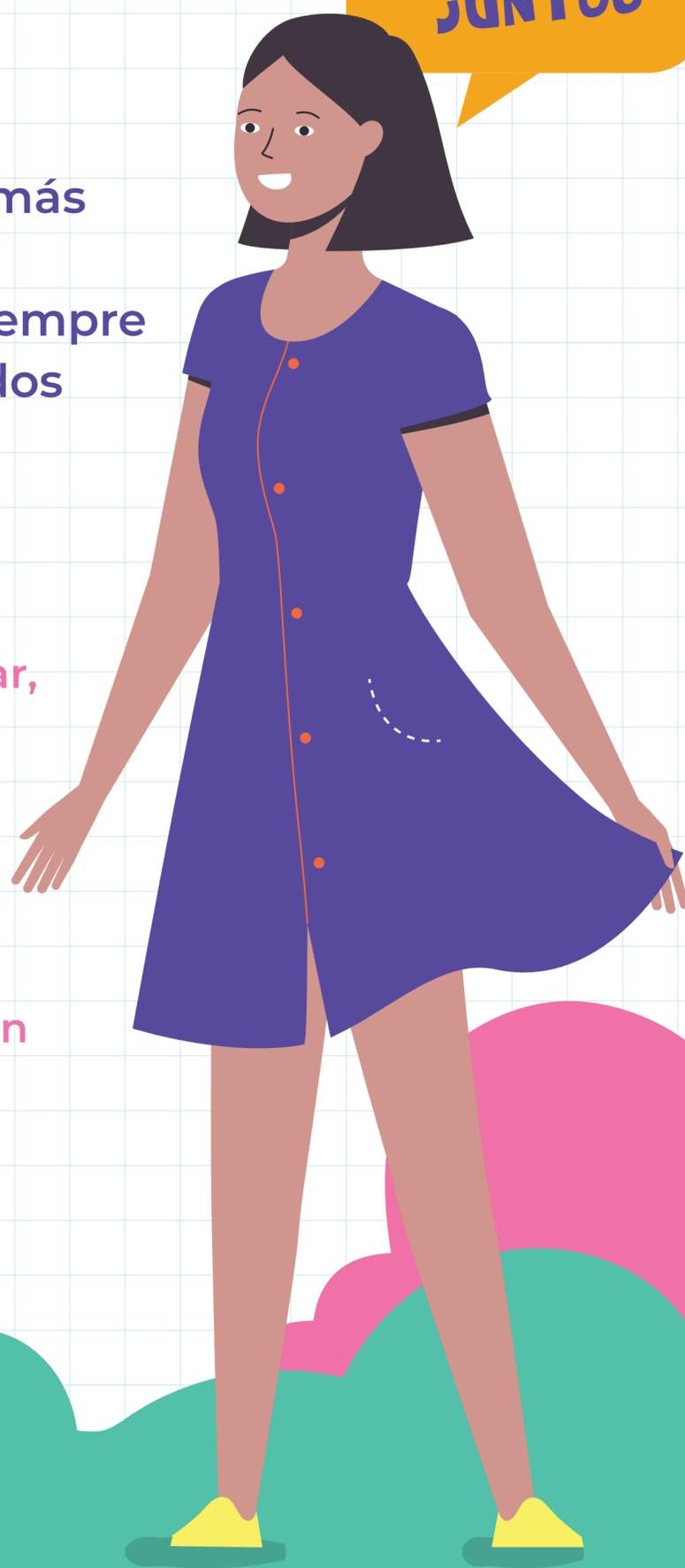
No te preocupes, es común.
La adolescencia es una etapa de enormes transformaciones.

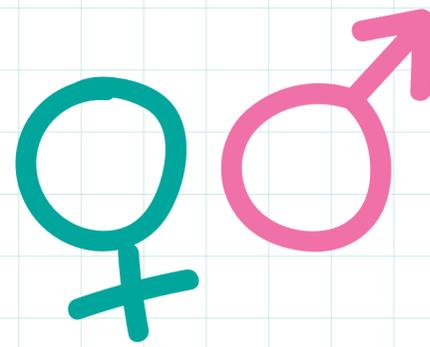
**cambios
que se ven...
¡Y se sienten!**

Empecemos por los que más se ven, **los físicos**.
Tené en cuenta que no siempre se dan todos y que no todos se dan al mismo tiempo o en la misma edad.

- ✓ Pelos por todos lados. Crece el vello púbico y axilar, el bigote y la barba
- ✓ Aumento de estatura
- ✓ Cambios en la piel y acné
- ✓ Aumento de la transpiración y olor corporal fuerte
- ✓ Cambios en la voz

**MUCHOS
CAMBIOS
JUNTOS**





ESTOS CAMBIOS SON DIFERENTES SEGÚN EL SEXO BIOLÓGICO



cambios SEXO FEMENINO

- ✓ Crecimiento de las mamas y los pezones
- ✓ Ensanchamiento de caderas
- ✓ Cambios en la vagina, el útero y los ovarios
- ✓ Inicio de la menstruación y la fertilidad



cambios SEXO MASCULINO

- ✓ Desarrollo de la musculatura
- ✓ Crecimiento de testículos y alargamiento del pene
- ✓ Primeras erecciones y primera eyaculación
- ✓ Comienzo de eyaculaciones nocturnas (poluciones)
- ✓ Nuez en el cuello



Es importante que sepas que hay personas que son **intersexuales**, nacieron con características biológicas de ambos sexos.

Bienvenida
adoles-
cencia

DIVERSIDAD CORPORAL

Los cambios que estás viviendo en tu cuerpo te pueden hacer sentir bien o mal. **Hay quienes quisieran tener senos más grandes o pequeños, más o menos pelos, más o menos altura, etc.** También hay quienes quieren parecerse más a las imágenes de cuerpos “ideales” con las que nos bombardean. No obstante, es importante que puedas apreciar la diversidad corporal y valorar las diferencias, que es lo que nos hace quienes somos.

¿CÓMO TE ESTÁS SINTIENDO CON ESTOS CAMBIOS BIOLÓGICOS?

También, es importante que sepas que podés sentirte a gusto o no con las características biológicas del sexo asignado al nacer, e incluso podés no identificarte.

Esa sensación puede empezar a sentirse en la infancia y a veces genera cierta confusión, tanto en vos como en las personas que te rodean.

Si tenés dudas, preguntas o sentís que necesitás orientación, podés consultar en tu centro de salud o en el Centro de Referencia Amigable (CRAM).



cram.psico.edu.uy



[@cram.uy](https://www.instagram.com/cram.uy)



**aUNQUE NO LOS veas EN EL espeJO,
LOS cambios EN La aDOLEScENCIA
TAMBIÉN Se DAN a NIVEL MENTAL**

Los cambios que pasan en tu cuerpo también están pasando en tu cabeza, en tu corazón y en tu entorno.

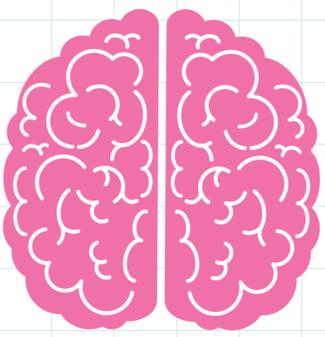
El cerebro va seleccionando y eliminando las conexiones que ya no vas a usar, y refuerza las que más vas a necesitar en tu presente y futuro. Es una especie de ajuste de cables.

Se le llama “poda neuronal”.

Esto te da grandes posibilidades de aprender cosas nuevas y mucha creatividad. Es como cuando hacés lugar en la mochila: sacás aprendizajes que no usaste en mucho tiempo y la llenás de nuevos contenidos.



¿QUÉ hay de NUEVO EN TU CEREBRO EN LA ADOLESCENCIA?

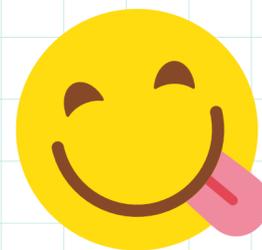


El autocontrol, la memoria, la organización, la planificación, la solución de problemas y la flexibilidad de pensamiento son algunas de las “**funciones cerebrales**” que se afirman en la adolescencia.

Eso significa que vas a poder controlar mejor muchas de las reacciones impulsivas que tenías en la niñez. Además, hacia el final de la adolescencia, vas a poder integrar mejor las experiencias del pasado, tomar con más claridad las decisiones del presente y empezar a pensar en los planes de futuro.

Y hay algo más: **ahora tu cerebro está más preparado para ser perseverante en la obtención de tus metas.**





TEMPORADA DE CONFUSIÓN

Los cambios de humor que sentís también son producto de todo lo que estás viviendo a nivel físico, mental y social.

Vas a notar que podés pasar de la felicidad a la tristeza en muy poco tiempo, y en el medio sentir enojo, bronca o alegría.

LOS CAMBIOS DE HUMOR



Las hormonas son las mensajeras químicas del organismo y en la adolescencia están especialmente encendidas.

Ellas transportan información e instrucciones de un conjunto de células a otro y tienen mucho que ver en esa montaña rusa de emociones que estás sintiendo.

En los varones la hormona clave es la **testosterona** y en las mujeres son el **estrógeno** y la **progesterona**.



CAMBIOs EN LAS COSAS QUE TE IMPORTAN

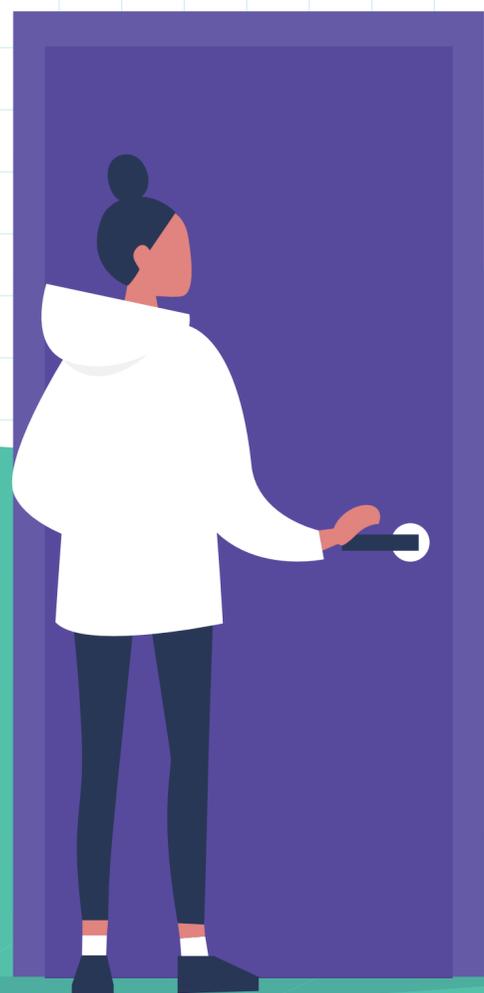
Vas a descubrir que cada vez tenés más opiniones, intereses, puntos de vista y te vas a preguntar el porqué de las cosas. Quizás vas a volverte una persona más reflexiva y crítica y te vas a preocupar no sólo por vos sino también por las demás personas, el lugar donde vivís y los problemas del mundo.

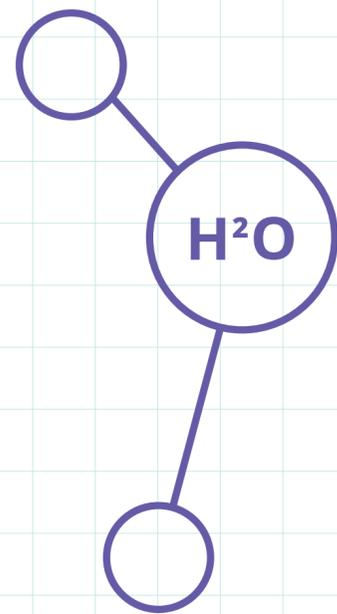
La opinión y aceptación de tus compañeros/as se volverá muy importante y, aunque vas a seguir necesitando cerca a quienes te criaron, vas a querer más tiempo para vos.

Te va a importar más el amor y puede ser que te guste alguien y hasta te enamores.



**además,
vas a Necesitar
MÁS INTIMIDAD.**





el cambio de la escuela a...

Todos estos cambios vienen acompañados por el pasaje de la escuela a una nueva institución educativa.

Nuevo edificio, nuevos horarios, nuevas reglas y hasta nueva forma de vestirte. Dejar la escuela es uno de los desafíos más grandes de la adolescencia.

En la adolescencia aparecen un montón de profes, educadores, referentes y materias. Muchísimos compas nuevos/as, actividades extracurriculares, trabajar en equipo, más exigencia y recreos de 5 minutos.

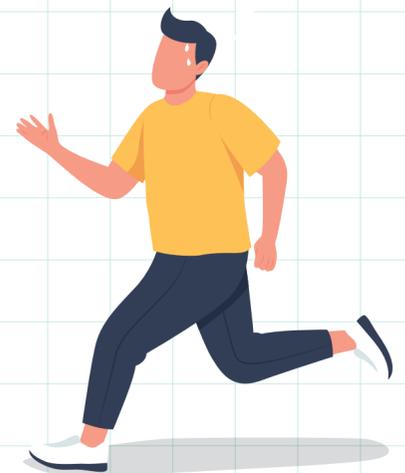
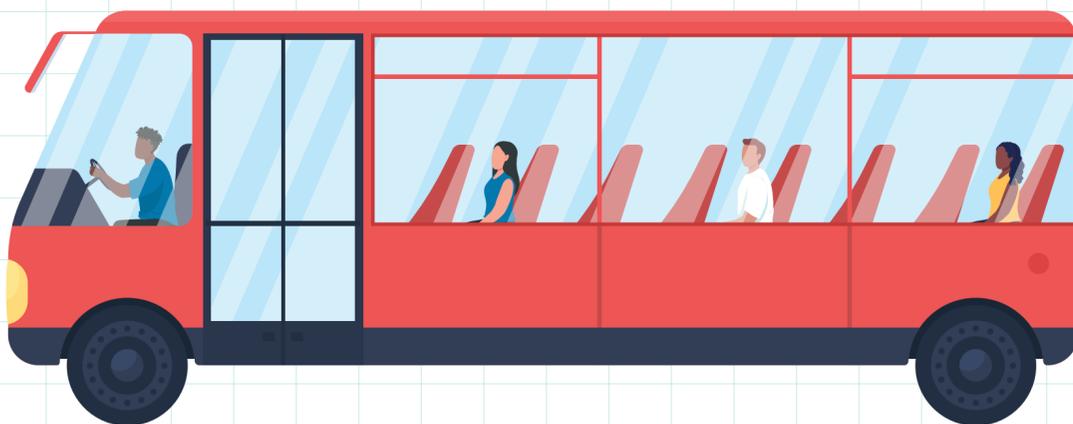
¡Ouch!



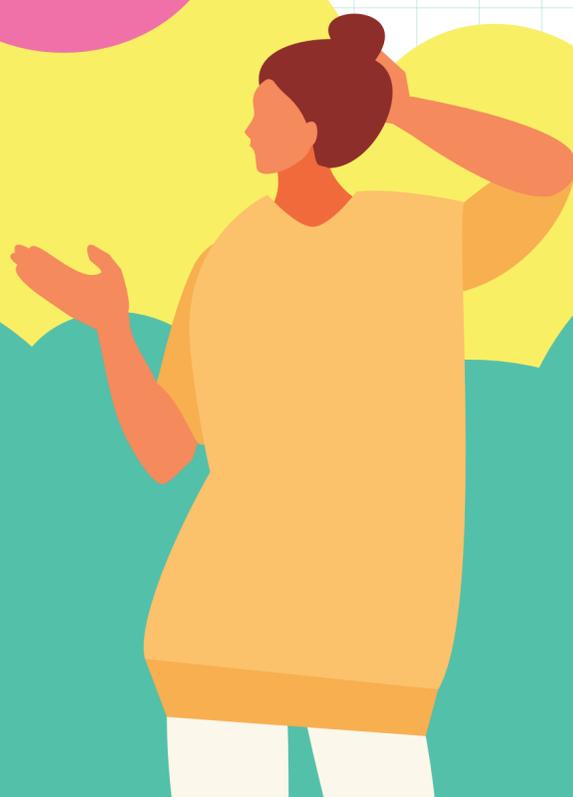
Bienvenida adoles- cencia

Es como llegar a un mundo nuevo: puede ser que te encante desde el primer día o que te genere miedo o ansiedad ¡Ambas cosas tienen lógica! Adaptarse a algo nuevo siempre lleva algo de esfuerzo.

Otro nuevo desafío es empezar a ir solo/a a diferentes lugares. Ya sea en ómnibus, caminando o en bici, aparecerán oportunidades de conocer otros barrios o ciudades.



¿QUIÉN
NO SE PERDIÓ
ALGUNA VEZ?



Y POR ÚLTIMO, NO SOLO CAMBIÁS VOS. TAMBIÉN CAMBIAN LAS PERSONAS ADULTAS QUE TE RODEAN.

A las personas adultas, —incluso a las que más querés— también les es difícil entender tantos cambios juntos y pueden no saber cómo acercarse o relacionarse con vos.

Que ya no seas un niño o una niña muchas veces descoloca al resto, y es un desafío para vos y también para las demás personas.

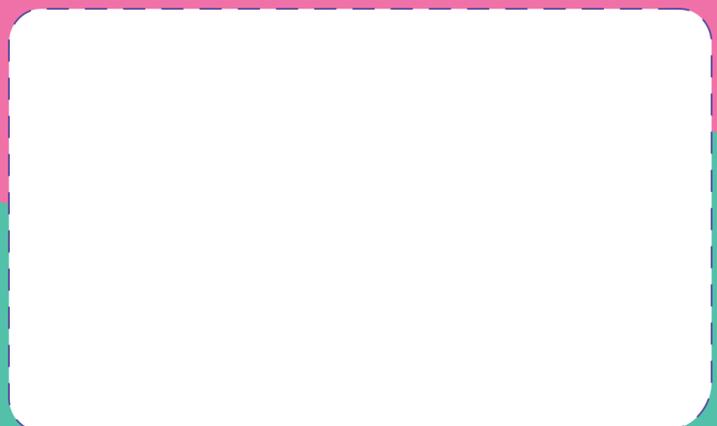
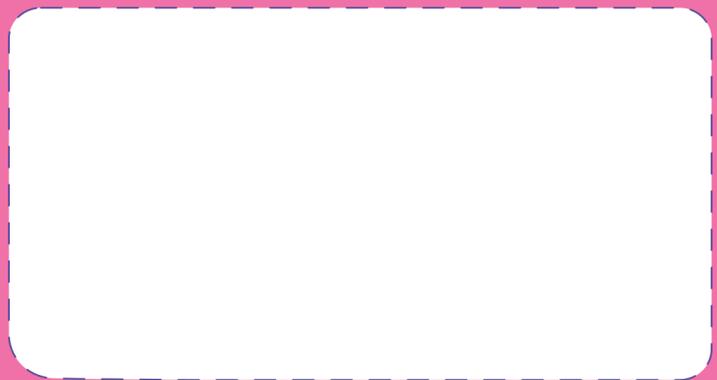
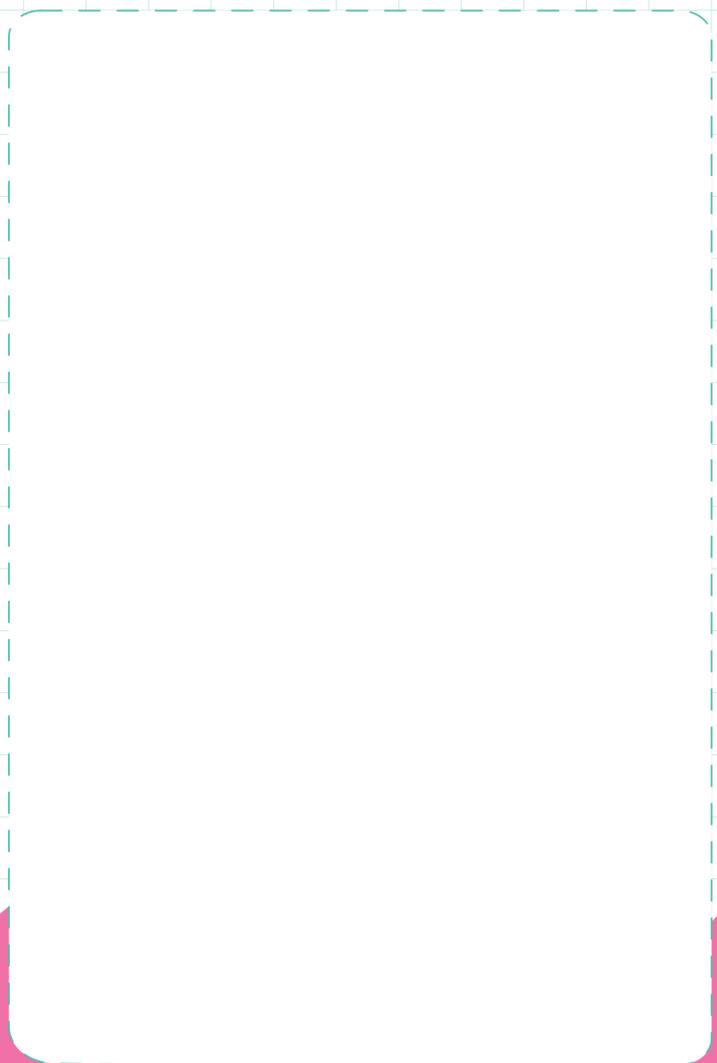


Podemos crecer en distintos entornos, algunos permiten que te desarrolles plenamente y en otros puede existir violencia, hostilidad o indiferencia. Si estás en esta última situación podés pedir apoyo en tu centro de salud, social y/o educativo. No estás solo/a.



actividad

¿Qué cosas te gustaría
que **entendieran las demás**
personas de vos?



Bienvenida
adoles-
cencia



TEMPORADA 2

ARMANDO TUS PROYECTOS

¿QUIÉN
TE GUSTA?

¿QUÉ ME
PREPARO
DE COMER?

¿ME TIÑO
EL PELO?

¿A QUÉ HORA
ME BAÑO?

¿ESTUDIO
O SALGO?

BUSCANDO

QUIÉN SOS

¿LE DIGO O
NO LO DIGO?

En la infancia el mundo adulto se encarga por vos de un montón de cosas. Pero en la **adolescencia**, poco a poco, vamos conociendo y entendiendo más cómo funciona el mundo y empezamos a poder tomar más decisiones sobre nuestra vida. A ese proceso le llamamos:

“AUTONOMÍA PROGRESIVA”

i

Autonomía es la capacidad de hacer cosas por vos mismo/a. Si bien ese proceso empieza desde que nacés, durante la adolescencia se dan muchos pasos importantes.

actiViDaD

¿Sobre qué cosas estás pudiendo decidir y sobre qué cosas no?

¿Y si hacemos dos listas?

¿En qué tenés ahora más posibilidad de decidir?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

8.

9.

10.

¿En qué tenés menos?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

8.

9.

10.

¿QUÉ PLANES TENÉS PARA VOS?

A medida que vayas creciendo, tus ideas, sueños y decisiones van a importar cada vez más y van a jugar un rol más importante en tu vida.

La adolescencia tiene algo de juego de preguntas y respuestas con vos mismo y con cada nueva experiencia te vas descubriendo.

¿YA TE HICISTE ESTAS PREGUNTAS?

¿CUÁLES SON
MIS ACTIVIDADES
FAVORITAS?

¿CUÁLES SON
MIS IDEALES
O VALORES?

¿A QUÉ
LE TENGO
MIEDO?

¿CUÁLES
SON MIS
TALENTOS?

¿DE QUÉ
VOY A
TRABAJAR?

¿CUÁLES SON
MIS OBSTÁCULOS?

¿DÓNDE
ME GUSTARÍA
VIVIR?

¿QUÉ LUGARES
ME GUSTARÍA
CONOCER?

¿QUÉ
ME GUSTARÍA
HACER?

¿QUÉ MÚSICA
ME GUSTA?

¿QUÉ VOY
A ESTUDIAR?

¿QUÉ DEPORTES
ME GUSTAN?

La Vida es UN Largo Viaje Y La ADOLESCENCIA UNA PARTE

Es importante que visualices que la vida es un largo viaje y la adolescencia una parte.

¿Cómo imaginás el viaje?

¿Te animás a anotar qué cosas te imaginás haciendo o viviendo en cada etapa?

Cosas que quiero hacer en mi adolescencia:

Me gustaría estudiar hasta:

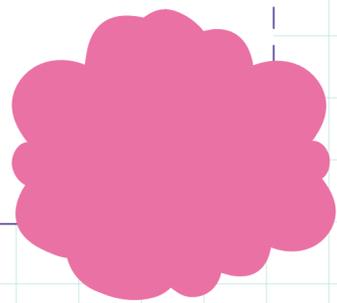
Cosas que quiero hacer cuando termine el liceo o la UTU:

Metas que quiero cumplir en mi vida:

Hacé De TUS SUEÑOS el Lugar a CONQUISTAR.

Hacete planes para hoy,
para mañana y para más adelante.

Cosas con las que sueño:



¿POR QUÉ EN LA ADOLESCENCIA TODO EL MUNDO OPINA SOBRE LO QUE TENÉS QUE HACER?

En la adolescencia muchas voces te van a decir por dónde ir. Está bueno pensar con otras personas, escuchar otras opiniones y tener toda la información que necesites.

Sólo tené cuidado de que entre tantas voces no se pierda **la tuya**.

A medida que conozcas más gente, vas a recibir más consejos y recomendaciones. Cuando dudes, tomate un momento para preguntarte:

¿esto es realmente lo que deseo?

¿Es una idea mía o simplemente lo estoy haciendo porque alguien más me lo dijo?

Pensalo. Cada decisión es importante.



Las amistades y La Presión de grupo

A todas las personas nos lleva diferente tiempo hacer amistades.

La compañía y los vínculos se construyen paso a paso y van cambiando a lo largo de la vida.

Tenete paciencia y tenele paciencia a los demás. Y si en un lugar no estás a gusto o no te sentís bien, podés seguir buscando hasta encontrar tu espacio. ¡Hay más lugares por conocer de los que imaginás!

Como te venimos contando, los grupos de amigos/as son re importantes y es muy bueno sentirte parte de un grupo, pero es necesario que el grupo no tome tus decisiones por vos.



i

¿Alguna vez te pasó que **no querías hacer algo**, pero terminaste aceptando porque tus amigos/as te influenciaron o te insistieron en hacerlo? Eso es lo que llamamos **presión de grupo.**

Pensá en esos momentos en que accediste a ir a un lugar, a hacer una actividad o a jugar a algo que no querías o no estabas muy convencido/a ¿Por qué te parece que terminaste accediendo?

Es posible que hayas sentido que tenías que hacer eso porque “todo el mundo” lo hacía o porque no te van a querer o a rechazar.

Es importante que sepas que está bien que tengas tus propios intereses y que no siempre tenés que sumarte a una actividad si preferís hacer algo diferente.

**NO VAS A DEJAR
DE SER DE ESTE MUNDO
POR TENER LA VALENTÍA
DE HACER LO QUE
REALMENTE QUERÉS.**



actividad

El grupo de amigos de Ana quiere convencerla de salir a bailar el viernes, pero ella no quiere porque necesita quedarse estudiando ya que no entendió bien algunas cosas que van para el escrito.

Ana **tiene miedo** de decir que no a sus amigos/as, porque piensa que le pueden decir “traga” o burlarse de ella por quedarse estudiando.

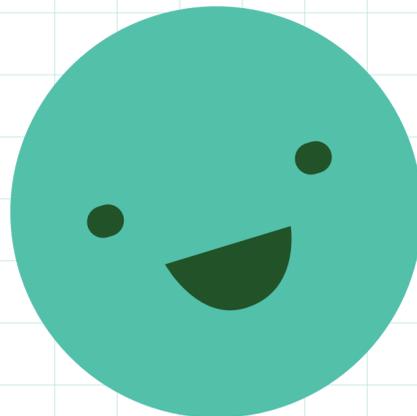
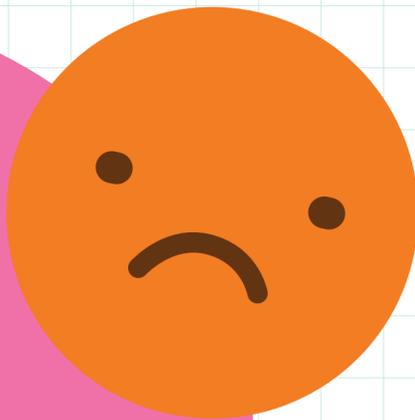
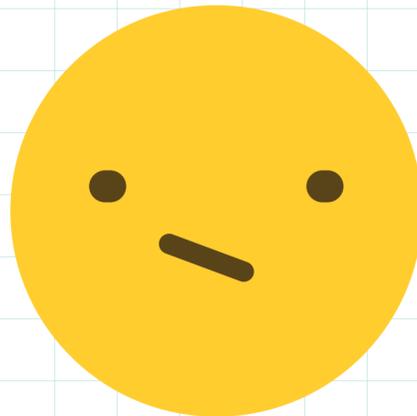
¿Qué debería hacer Ana?



La adolescencia es una **MONTAÑA RUSA** de emociones

En la infancia el mundo adulto se encarga por vos de un montón de cosas. Pero en la adolescencia, poco a poco, vamos conociendo y entendiendo más cómo funciona el mundo y empezamos a poder tomar más decisiones sobre nuestra vida.

¿CÓMO TE SENTÍS HOY?



ALGUNOS TIPS PARA MOMENTOS DIFÍCILES:

- ✓ ¡Ommmm! Respirar profundo antes de actuar
- ✓ Identificar la emoción que sentís:
¿qué es bien lo que estás sintiendo, por qué realmente te sentís así, con qué o quién estás realmente enojado/a?
- ✓ Hablar y expresar lo que sentís, decir lo que necesitás
- ✓ Ayudar a quien no se siente bien y animarse a pedir ayuda y consejos
- ✓ Dar lo mejor de vos, pero entender que a veces no podés con todo
- ✓ No hacerse la cabeza ni suponer antes de preguntar
- ✓ Hacer cosas que te hagan bien, como pintar, bailar, escuchar música, hacer ejercicio o simplemente salir a caminar
- ✓ Buscar a alguien de confianza para conversar

¿ALguna vez escuchaste hablar de la **Salud Mental** ?

Es tan importante como la salud del cuerpo y consiste en cuidar lo que pasa dentro de **tu mente y de tu corazón.**

En la adolescencia hay muchas exigencias, personas y lugares nuevos y muchas cosas por aprender, conocer y vivir.

Van a aparecer sentimientos o situaciones que quizás nunca habías vivido y tu personalidad se va a ir tallando con cada nueva experiencia.

¡Y todo eso a veces puede ser demasiado!



A veces, vas a encontrar que es difícil hablar de los temas de **salud mental** pero son conversaciones muy necesarias. **¡Animate!**

SalUD MENTaL Y Prejuicios

Muchas personas pueden tener prejuicios respecto a la tarea de los/as psicólogos/as y considerar que solo se les visita en casos extremos.

Es importante que sepas que consultar a un/a psicólogo/a es tan habitual como consultar a un profe si no te sale el ejercicio o a un doctor/a si te duele el tobillo.

Los/as psicólogos/as te pueden acompañar frente a cualquier inquietud que tengas respecto a tus emociones y a diferentes situaciones que estés viviendo.



Además, podés confiar en ellos/as: lo que digas en la consulta es **confidencial**.

BANDERAS ROJAS

Si bien la intensidad en los sentimientos es parte de la adolescencia es importante reconocer cuando los cambios en tu humor y tus emociones te impiden sentirte bien o interfieren en tu día a día.

Prestá atención a estas banderas rojas:

- ▶ Aislarte en forma extrema
- ▶ Sentir que tu vida no tiene sentido
- ▶ Desesperanza
- ▶ Pensar en quitarte la vida
- ▶ Angustia y miedos intensos que no se pueden controlar



Bienvenida
adoles-
cencia



LÍNEA DE
APOYO
EMOCIONAL

0800 1920

ASSE - LAS 24 HORAS

LÍNEA DE
PREVENCIÓN
DEL SUICIDIO

0800 0767

O DESDE TU CELU

***0767**

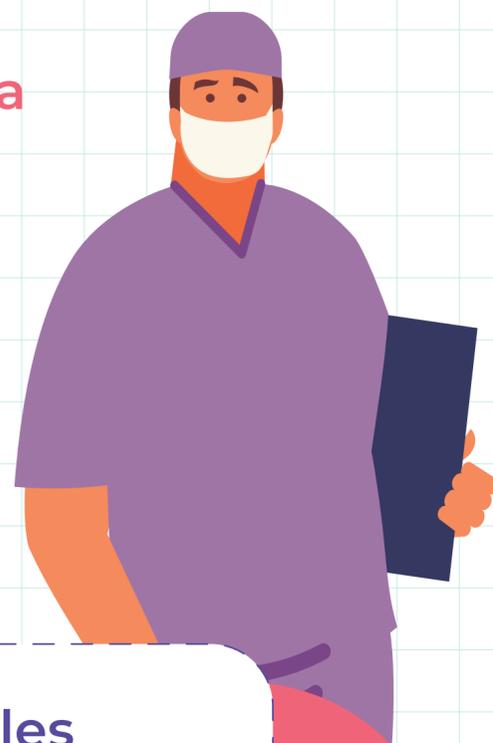
ASSE - LAS 24 HORAS

LÍNEA
DE
EMERGENCIAS

911

LAS 24 HORAS

Siempre podés acudir a estos profesionales, pidiendo su ayuda en tu servicio de Salud. Acordate que hay líneas telefónicas atendidas las 24 hs por profesionales y en las cuales se preserva tu identidad.



i

Estas líneas también son muy útiles si sentís que **un/a amigo/a necesita ayuda.**

¿POR QUÉ EN LA ADOLESCENCIA TE PODÉS SENTIR SOLO/A ?

A lo largo de la vida puede aparecer la soledad. Es importante que te preguntes si esa soledad es real o es una sensación. Y más allá de eso es importante que sepas que nunca se está del todo solo o sola y que siempre hay una salida.

En este momento quizás te está costando hacer amigos/as, o no te sentís del todo cómodo/a con tu grupo. Todo esto es parte de la adolescencia.

Lo importante es que te permitas explorar y conocer personas diferentes.

Quizás te das cuenta que preferís tener amistades “separadas” en lugar de un grupo o descubrís que hay muchos grupos de los que te sentís parte.



Bienvenida adoles- cencia

Este camino no tiene una respuesta única, se trata de buscar hasta encontrar personas y actividades que te hagan bien.

Además de familia, amistades y gente del barrio, hay profes, educadores, médicos/as, psicólogos/as, y trabajadores/as sociales que te pueden escuchar, entender y ayudar.

Son personas que se prepararon para eso y están acostumbrados/as a responder miles de preguntas.

Los podés encontrar en tu centro de estudios, servicios de salud para adolescentes y otras instituciones.



actiViDaD

Pensemos qué podés hacer
cuando te sentís solo/a:

¿En qué personas sentís
que podés confiar?

¿Qué actividades podés hacer
en momentos de soledad?



Las **amistades** en internet

En momentos de soledad, quizás has recurrido a personas que has conocido en redes sociales o en juegos en línea.

Es importante que **tengas cuidado cuando interactués con otras personas en internet.** Si notás algún comportamiento extraño o algo no te cierra, hablalo con alguna persona adulta.



Tené cuidado de no dar datos personales, caer en fake news, no comentar cosas que no dirías cara a cara, pensar bien antes de publicar, y sé consciente de que todo lo que decís, buscás y comentás queda en la red e irá forjando tu **huella digital.**

Bienvenida
adoles-
cencia



TEMPORADA 3

Vida afectiva y Sexualidad

cambios en **La Sexualidad**

El combo de transformaciones físicas, emocionales y mentales, sumado a amistades y lugares nuevos, atracciones, amores y relaciones propias de la adolescencia **es un montón.**

No hay una receta para afrontarlas.

Además, los cambios en tu cabeza, cuerpo y corazón traen también cambios en tu sexualidad. Y aunque no se hable tanto como de otras áreas de la vida, la sexualidad es muy importante y se vive de manera diferente en cada etapa.

La sexualidad es mucho más que las relaciones sexuales. También tiene que ver con comportamientos sexuales, sentimientos, sensaciones, fantasías, gustos, intimidad y más.



TU CUERPO ES TUYO

Los cambios que te van a pasar (que ya te pasaron o te están pasando) pueden tener impactos positivos y negativos en la forma en la que te sentís o te ves. El cuerpo puede ser fuente de placer o de displacer, y esa relación con tu cuerpo puede ir cambiando a lo largo del tiempo. Quererte, cuidarte, conocerte, respetarte, escucharte y disfrutarte es parte fundamental de esta nueva etapa.

NUEVAS SENSACIONES DE PLACER

En esta etapa de la vida tendrás nuevas sensaciones de placer.

EXPLORACIÓN Y AUTOCONOCIMIENTO

Los cambios en tu cuerpo, la exploración y autoconocimiento son parte de este proceso. La masturbación es parte de la vivencia de la sexualidad, de la búsqueda de sensaciones de placer y ayudará a conocerte más.

SEXUALIDAD COMPARTIDA

También comienza un tiempo de sexualidad compartida con otras personas. Mariposas en la panza, cosquillas entre las piernas, corazón a toda máquina y una mente con muchas ideas nuevas son parte de este proceso.

i

TU INTIMIDAD ES TUYA

Eso que querés guardarte para vos se llama intimidad. Y es válido para las personas adultas, pero también para tus amigas, amigos o pareja. Tenés derecho a tener tu espacio propio, tu diario, tus poemas, tus canciones o tus reflexiones. Y más allá de eso, también tenés derecho a no ver a alguien si no querés o si te hace sentir mal, a tomarte un rato para vos, para meditar o reflexionar, sin hacer nada, e incluso, a pasarte llorando un largo rato si así lo necesitás.



Bienvenida
adoles-
cencia

AMOR Y atracción

Uno de los principales sentimientos que te van a sorprender es **la atracción**.

A veces de a poco (o a veces de golpe) te empieza a gustar otra persona y parece que nada más en el mundo importara.

¿cómo se siente?

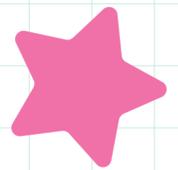


Puede sentirse como una sonrisa sin motivo, la sensación de estar en las nubes, calores repentinos, temblorcitos y hasta palpitaciones breves.

También podés tener unas ganas locas de hablar con esa persona o por el contrario sentir que no te salen las palabras. **Así de emocionante es el amor.**

Pero tenés que tener claro que los celos, decirle a la otra persona cómo se tiene que vestir, leerle el celular, pedirle “pruebas de amor” o exigirle hacer cosas no quiere, está muy lejos del amor.

**Esas acciones son prácticas de control.
E incluso, violencia.**



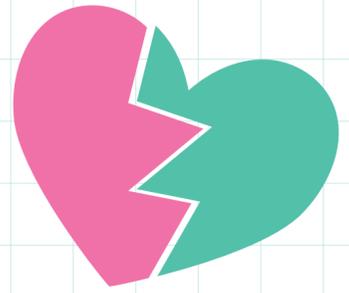
i

Para saber más sobre
Noviazgos libres de violencia visitá:
www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/nlv
y seguí la campaña en redes sociales

 @nlviolencia

 @nlviolencia

 /nlviolencia



La CORRESPONDENCIA EN LOS SENTIMIENTOS

No siempre la atracción hacia otra persona es correspondida. Eso muchas veces genera tristeza, enojo y dolor, pero **es muy importante respetar lo que siente la otra persona.**

En general estos sentimientos suelen ir bajando su intensidad y llega un punto que ya estás bien. El tiempo que dure esa sensación depende mucho de la persona. Para algunas es importante buscar apoyo para que transitar este camino sea más fácil.

Este apoyo puede estar en tus compas, amigos y amigas, familia, profes u otros profesionales. A veces puede ser difícil hablar de esto con el mundo adulto, más aún con tu familia, ¿no?

Pero está bueno **identificar alguna persona adulta de confianza** si querés conversar y buscar apoyo con profesionales de la salud.



i

Si bien en la adolescencia aparecen **sentimientos intensos de atracción**, también **tenés derecho a no querer tener contacto físico, desnudarte, dejarte tocar o tener relaciones sexuales si no querés.** También es válido si no te sentís con ganas, con la preparación necesaria o si sentís que no estás con la persona indicada.

NO HAY UNA ÚNICA FORMA DE SER NI DE SENTIR

Todas las personas somos diferentes, vivimos, sentimos, ejercemos y disfrutamos la sexualidad de manera diferente. Es importante desterrar “etiquetas” y todo tipo de discriminación.
No hay una única forma de ser ni de sentir.

El amor y la atracción puede ser hacia diferentes personas, la diversidad sexual es parte de la vida. Es cierto que hay familias o entornos más estrictos que otros y sentir algo diferente a la norma heterosexual puede ser difícil o dar miedo.
Si es tu caso, hablalo con amigas y amigos, personas adultas de mucha confianza y con profesionales que te ayuden a plantearte una estrategia para vivirlo y comunicarlo.

No te quedes en silencio ni te sientas mal por eso. Hay mucha gente que te puede ayudar.

Si tenés dudas o sentís que necesitas orientación, podés consultar en tu centro de salud o en el Centro de Referencia Amigable (CRAM).



cram.psico.edu.uy



[@cram.uy](https://www.instagram.com/cram.uy)

Las **Relaciones Sexuales**

No hay una sola forma de mantener relaciones sexuales ni tampoco es necesario que haya penetración.

Cuando decidas comenzar a tenerlas, tenés derecho a elegir con quién, cuándo y dónde, a no hacerlo bajo presión y comunicar qué te gusta y qué **NO** te gusta.

Y sobre todo a que tus sentimientos y decisiones sean respetadas y a respetar los de las otras personas.



¿Sabías que los derechos sexuales y reproductivos son parte de los derechos humanos?

Son derechos vinculados a la sexualidad.

eL PLAcER y Las ZONAS eRÓGeNAS

En general las personas tienen relaciones sexuales para sentir placer, lo que puede suceder de diversas formas, hay partes del cuerpo que generan mayor placer sexual que otras, las que se denomina zonas erógenas, como los senos y los genitales.

Cada persona además tiene sus zonas de mayor placer que pueden variar. El orgasmo es un punto máximo de placer sexual al que las personas llegan de diferente forma y en diferentes tiempos.



La capacidad Reproductiva

A nivel físico, es importante que sepas que en la pubertad se da el inicio de la capacidad reproductiva, a la posibilidad de tener hijas o hijos.

Antes de decidir tener hijas o hijos, es importante que pienses en tus deseos y tus planes a futuro. Ser mamá o papá supone muchas responsabilidades que quizás no puedas o quieras asumir.

Los equipos de salud son uno de tus aliados en esta nueva etapa. A ellos y ellas les podés preguntar todo, aunque te dé vergüenza. Su trabajo consiste en contestar todas las preguntas desde las más fáciles a las más difíciles.

Además, es importante que sepas que aunque no hayas cumplido la mayoría de edad, a las consultas podés ir solo o sola, sin necesidad de que te acompañe una persona adulta.

i

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Los métodos anticonceptivos son las formas de prevenir un embarazo. Antes de tener relaciones sexuales informarte sobre la variedad de métodos existentes y elegí el mejor para vos.

Tené en cuenta que el condón además de protegerte de un embarazo no deseado también te protege de las enfermedades de transmisión sexual.

Si el método anticonceptivo que elegiste falla, también podés optar por la anticoncepción de emergencia, conocida como “pastilla del día después”

Contar con información adecuada es clave para decidir.

TU CUERPO es TU DECISIÓN

Una relación sexual funciona si ambas partes pasan bien. Nadie puede presionarte y no tenés una mayor inmadurez por no probar cosas que aún no sentís.

Si una persona te obliga o te presiona para hacer algo que no querés, tenés que saber que **eso es violencia**.

La violencia sexual es un delito que tiene que interrumpirse y nadie debería sufrirla. No importa si pasa una vez o pasa de forma reiterada.



Es importante buscar apoyo en personas y profesionales cercanos/as.

Para asesorarte llámá **gratis** al:

INMUJERES

0800 4141

***4141**

**DESDE TU CELU
Y POR WHATSAPP**



Enviar la frase **NO ESTAS SOLA** por WhatsApp al 099 019 500 para recibir información las 24 horas, y orientación especializada de 15 a 21 horas todos los días del año.

NO ESTAS SOLA

099019500

LAS 24 HORAS



SEGÚN LA LEY URUGUAYA, HAY VIOLENCIA SEXUAL:

- Siempre que la persona tenga menos de 13 años.
- Cuando a partir de los 13 te separa una diferencia de 8 años con la otra persona.
- En todos los casos en que una de las personas someta a la otra a tener la relación sexual, la extorsione o le dé cosas a cambio.

EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA

Es importante que sepas que en Uruguay es posible interrumpir un embarazo en forma voluntaria en el Sistema de Salud:

- Hasta las 12 semanas de embarazo
- Hasta las 14 semanas en casos de violación

Las adolescentes también cuentan con este derecho.

Antes de decidir tener hijas o hijos, es importante que pienses en tus deseos y tus planes a futuro. Ser mamá o papá supone muchas responsabilidades que quizás no puedas o quieras asumir.

Es clave que ante la sospecha o confirmación de un embarazo concurras lo antes posible al centro de salud, ya sea que quieras continuarlo, interrumpirlo o no sepas aún qué querés hacer.

El equipo de profesionales de salud estará allí para asesorarte.



Googleá la campaña “¿Sabés qué hay detrás de un embarazo antes de los 15?” o entrá a www.gub.uy/adolescencia.

ESTIEMAS y DISCRIMINACIÓN

En la adolescencia aparecen un montón de estereotipos y prácticas que hacen mucho daño.

Varones y mujeres tienen cuerpos diferentes, pero eso no significa que uno sea mejor que otro.

Cuando las personas reciben un trato desigual por su género, su etnia, su físico, su origen, su orientación sexual o su identidad de género se llama **discriminación**.

Todas las personas tenemos derecho a ser tratadas de igual manera, más allá de cómo luzcamos, a quién amemos o de donde vengamos.

El poder es tuyo y está dentro tuyo. Las diferencias solo enriquecen la vida. Sentí el orgullo de lo que sos, lo que sentís, de donde venís y defendé una vida libre de violencias para todas las personas.

i

¿ALGUNA VEZ DISCRIMINASTE A ALGUIEN O LE HICISTE UN COMENTARIO O ACCIÓN HIRIENTE?

Siempre estás a tiempo de reflexionar y disculparte. Vas a ver que la persona se siente mucho mejor y vos también.

También si ejercés violencia sobre alguien, tenés que dejar de hacerlo y es importante que busques ayuda para poder cambiar.

Siempre se puede aprender de los errores.

**¡GRACIAS
POR SER
PARTE!**

Si precisás escribirnos hacelo a
direccionninezadoloscencia@asse.com.uy



Bienvenida adoles- cencia

Esperamos que esta bienvenida sea de utilidad en tu adolescencia, que te despierte nuevas preguntas, que te aclare algunas dudas, que te dé ganas de compartirla con otras personas y leerla en distintos momentos. La información siempre es más valiosa cuando te llega en el momento justo.

Por último, queremos agradecerte a ti y a todos los adolescentes que nos han acompañado en este proceso, que generosamente nos han contado un poco de sus vidas, sus sentires, sus dudas, sus interrogantes, sus interés y sueños, que han transitado por los servicios de salud han podido compartir con los profesionales muchos de estos temas.

¡NOS SEGUIMOS VIENDO!



Este material fue realizado por la Dirección de Salud de Niñez y Adolescencia de la Administración de Servicios de Salud del Estado (ASSE), con el apoyo del Fondo de Población de las Naciones Unidas, UNFPA.

Está dirigido a adolescentes y fue pensado como una herramienta educativa para el trabajo con esta población por parte de profesionales y equipos de salud, desde un lenguaje sencillo que recoge algunas de las preguntas más frecuentes entre adolescentes tempranos.

Elaboración de contenidos:

Fernanda Murias,
Paula Leguísamo
Magdalena Álvarez, ASSE
Valeria Ramos, UNFPA

Revisión y aportes:

Mónica Gorgoroso, ASSE
Fernanda Putti, ASSE
Daniel Márquez, ASSE
Gustavo Fernández, ASSE

Diseño gráfico:

Guillermo Alberti

Agradecimientos:

Para la elaboración de los contenidos se realizaron grupos de discusión y se recibieron aportes y recomendaciones de profesionales que trabajan con adolescentes, del Grupo Asesor de Adolescentes del Ministerio de Salud Pública y de otras/os adolescentes consultadas/os.

Los textos incluidos en esta publicación no reflejan necesariamente las opiniones del UNFPA, ni de su Junta Directiva y Estados miembros. Este documento es para distribución general. Se reservan los derechos de autoría y se autorizan las reproducciones y traducciones siempre que se cite la fuente.

Queda prohibido todo uso de esta obra, de sus reproducciones o de sus traducciones con fines comerciales.

Uruguay, 2022

Bienvenida
ADOLESCENCIA