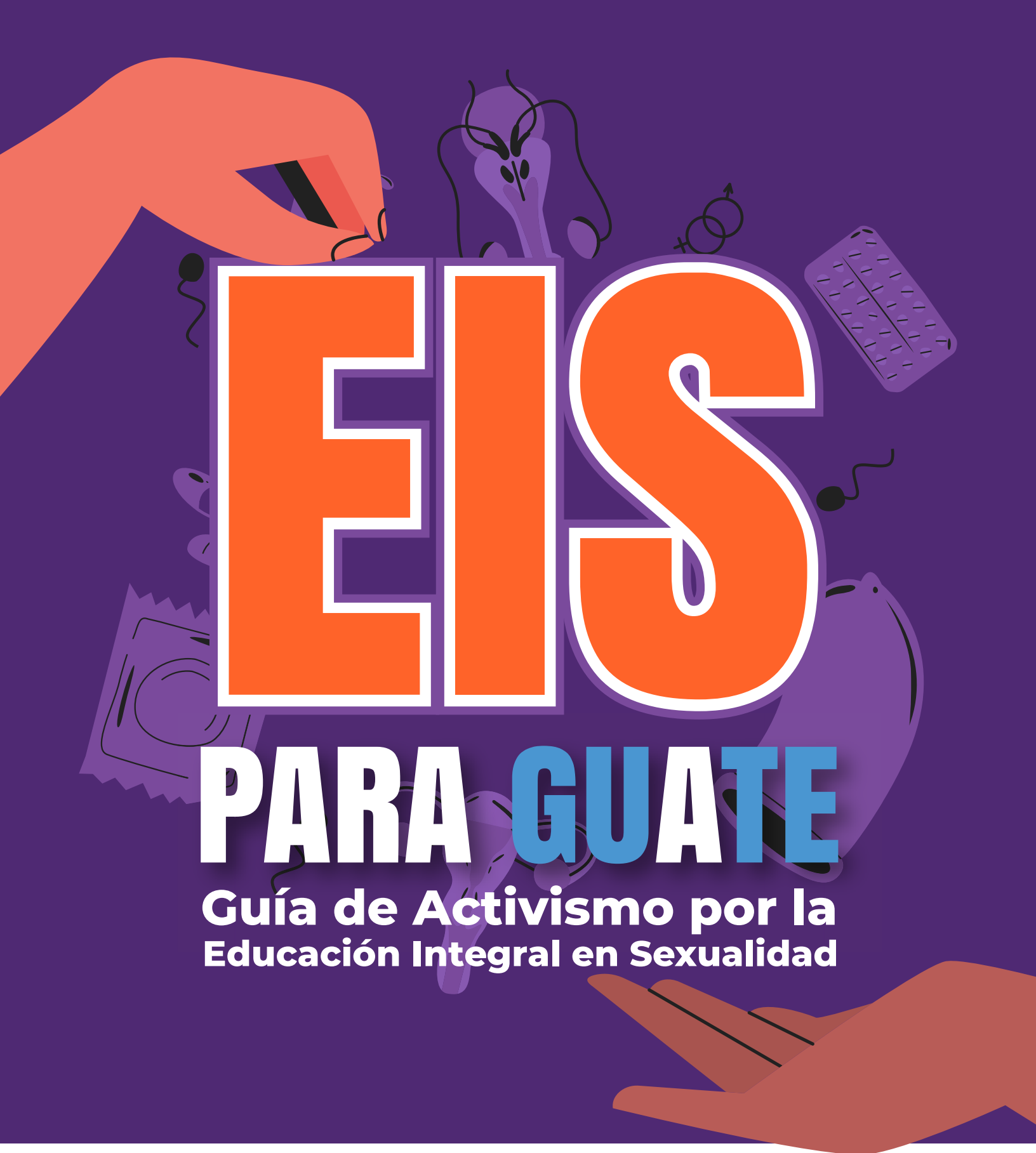




EIS

PARA GUATE

**Guía de Activismo por la
Educación Integral en Sexualidad**

Esta guía educativa ***“EIS para Guate: Guía de activismo por la educación integral en sexualidad.”*** han participado:

Dirección:

Andrea Lourdes López

Redactora:

Linda Alay

Equipo de redacción:

Estafany Pérez

Ilustración de Portada, Maquetación y Diseño:

Cynthia Segura

Imprime: Con el apoyo de



Esta publicación debe citarse como: Fundación Oxlajuj N'oj. (2025). EIS para Guate: Guía de activismo por la educación integral en sexualidad. Guatemala.

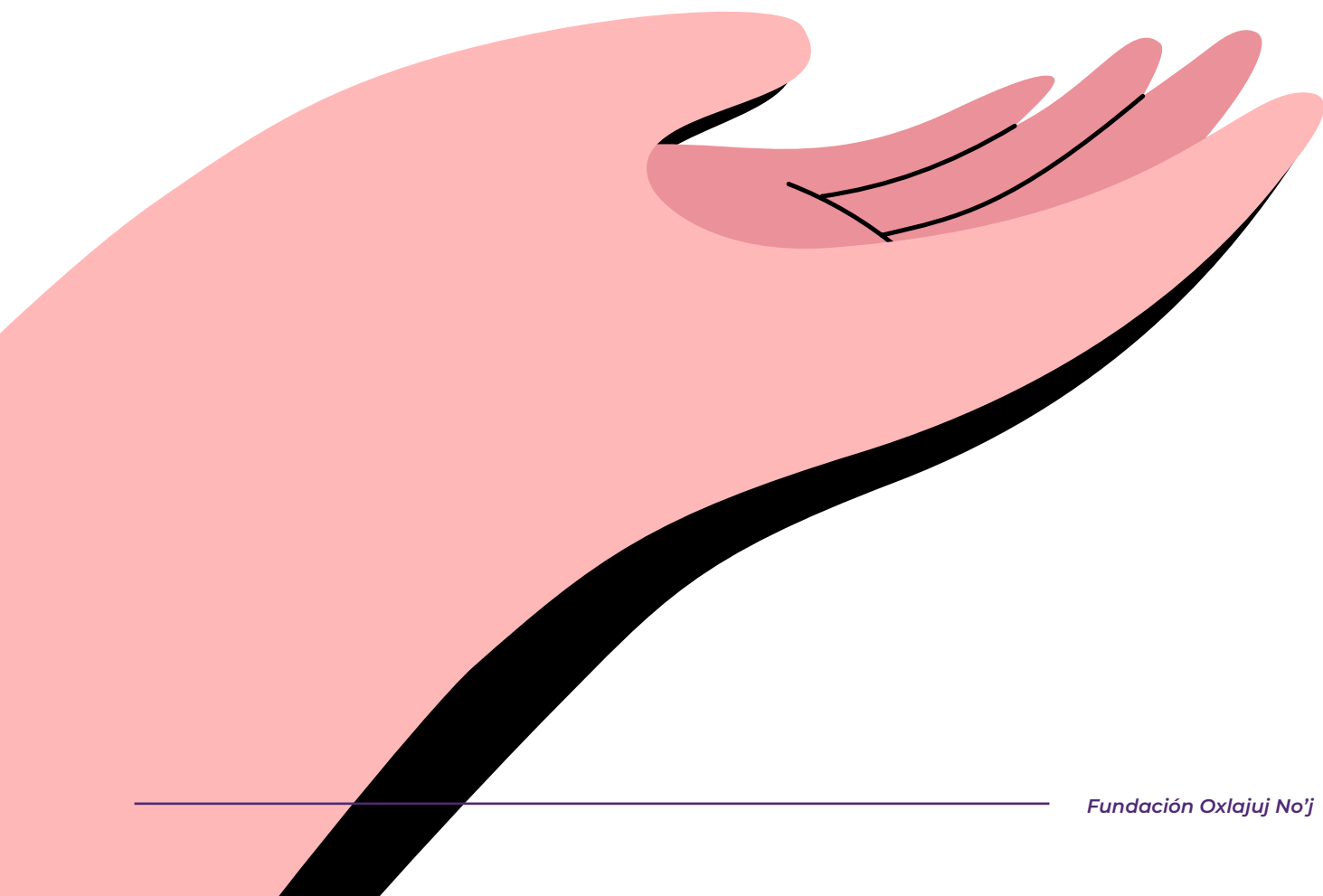
Enero de 2025, Guatemala.

Todas las imágenes contienen fines ilustrativos.

contenido

Introducción a la Educación Integral en Sexualidad –EIS-	4 - 5
¿Qué es la Educación Integral en Sexualidad?	6
¿Por qué se dice que es integral?	6
Objetivos de la EIS	6
Importancia de la EIS para juventudes activistas	6 - 7
Pilares de la EIS	7 - 8
1. Género	9 - 10
2. Salud sexual y reproductiva	10 - 16
3. Relaciones	16 - 17
4. Diversidad	18
5. Prevención de la Violencia	19
6. Placer	20
7. Derechos Sexuales y Reproductivos	20 - 23
Desarrollo de habilidades para personas promotoras de EIS	24
¿Qué significa ser una persona promotora de la EIS?	25
Estrategias para Promover la EIS en todos los espacios	25
Uso de Redes Sociales y Medios Digitales	25 - 26
Herramientas para el Activismo	27
Recursos Legales	27
Recursos Educativos	28
Referencias	30

Intro- ducción



La Educación Integral en Sexualidad (EIS) es un derecho que debe ser garantizado en Guatemala. Si estás leyendo esta guía, formas parte de un pequeño grupo de personas con acceso a esta valiosa información. Sin embargo, esto no es motivo de orgullo, pues significa que aún muchas niñas, niños y adolescentes no cuentan con los conocimientos necesarios sobre un tema tan fundamental como la sexualidad humana.

La EIS salva vidas, empodera a las personas para que defiendan sus derechos, y contribuye a la construcción de una sociedad más igualitaria, diversa y justa. Ayuda a todas las personas, sin importar su edad, a tomar decisiones informadas sobre su salud y a participar en relaciones sanas, igualitarias, satisfactorias y consensuadas.

En nuestro país, es posible que hayas oído que la sexualidad es algo sucio, pecaminoso, o que debe causar vergüenza. Pero en las siguientes páginas descubrirás que la sexualidad es un componente más de la vida. No se limita a lo físico o biológico; también incluye lo psicológico (lo que sientes y piensas) y lo social (cómo te relacionas con las demás personas).

La sexualidad debe ser vivida de forma sana, libre de violencia, con alegría y dignidad. Nuestra misión es que todas las personas en Guatemala accedan a este derecho, sin importar su género, pueblo de pertenencia, área de nacimiento o cualquier otra condición.

Por ello, este Manual es una herramienta para que puedas ser parte activa de esta misión. Tienes en tus manos un recurso valioso para compartir con tus pares y todas las personas a tu alrededor. El objetivo de la guía es empoderar a activistas para que promuevan la EIS de manera efectiva en Guatemala. Súmate a destacar la importancia de una educación sexual inclusiva y libre de prejuicios.

La guía abarca los siete pilares fundamentales de la EIS: Salud Sexual y Reproductiva, Género, Prevención de la Violencia, Relaciones, Diversidad, Placer y Derechos Sexuales y Reproductivos. Además, ofrece recomendaciones sobre cómo compartir esta información de manera ética y respetuosa.

Disfruta su contenido y comparte la información. Juntas y juntos lograremos una sociedad más igualitaria, justa y digna.

- Fundación Oxla'uj No'j

Introducción a la Educación Integral en Sexualidad -EIS-



¿Qué es la Educación Integral en Sexualidad?

Según la *Federación Internacional de Planificación Familiar*: Es un proceso de aprendizaje que abarca todo, evoluciona con cada etapa de la vida y se adapta a la realidad de cada persona, tomando en cuenta la cultura y el contexto de dónde venimos. Está basada en ciencia, con un enfoque de derechos humanos, igualdad de género, y una visión positiva de la sexualidad y la ciudadanía.



¿Por qué se dice que es integral?

Porque no deja nada por fuera, abarca todos los aspectos necesarios para entender la sexualidad de forma completa. La EIS ve la sexualidad como un todo, considerando cada parte importante para tener una visión amplia y global.



objetivos de la EIS

- Contribuye a disminuir los embarazos no intencionales y la mortalidad materna.
- Contribuye a disminuir las infecciones de transmisión sexual.
- Contribuye a prevenir la violencia sexual, de género, a tener relaciones sanas, respetuosas.
- Nos empodera para tomar decisiones basadas en el conocimiento, defender nuestros derechos y construir sociedades más justas.

Importancia de la EIS para juventudes activistas

- 1. Es un derecho:** Acceder a este tipo de educación es un derecho humano universal. Está fundamentado en el derecho a la educación y a la salud.
- 2. Tiene un impacto positivo:** Se ha comprobado que la EIS aumenta los conocimientos correctos, aclara y fortalece valores y actitudes positivas.
- 3. Queremos formarnos:** Queremos tener oportunidades para explorar los cambios que experimentamos, prácticas, comportamientos, relaciones sexuales, entre otras.



¿Cómo fue tu experiencia?

Ejercicio introductorio

Enfocado en recordar tu niñez y cómo se conecta con tu proyecto de vida y salud sexual y reproductiva:

1. ¿Qué soñaba hacer cuando era niña, y cómo esos sueños influyen en las decisiones que tomo hoy?

- Reflexiona sobre lo que imaginabas para tu futuro cuando eras niña y cómo eso ha guiado tus decisiones actuales, incluyendo aquellas relacionadas con tu bienestar físico y emocional.

2. ¿Cómo aprendí sobre mi cuerpo y la sexualidad cuando era más joven, y cómo influyó eso en cómo cuido mi salud hoy?

- Piensa en los primeros recuerdos o enseñanzas que recibiste sobre tu cuerpo y la sexualidad, y cómo esas experiencias han moldeado la forma en que tomas decisiones sobre tu salud ahora.

3. ¿Qué personas o experiencias influyeron en cómo entiendo la importancia de cuidar de mí misma y de mi cuerpo?

- Reflexiona sobre figuras importantes en tu vida que te enseñaron a valorar el autocuidado, y cómo eso ha impactado la manera en que te cuidas en términos de salud sexual y reproductiva.

4. ¿Qué deseos o metas de la niñez siguen presentes en mi vida ahora, y cómo puedo asegurarme de que mi bienestar esté alineado con esos sueños?

- Revisa qué partes de tus sueños infantiles siguen siendo importantes para ti y cómo puedes cuidarte para mantener un equilibrio entre esos sueños y tu salud personal.

Pilares de la EIS

La EIS se construye sobre siete pilares fundamentales que guían su enfoque integral. A continuación, se presentan estos pilares:

1. Género

La EIS fomenta la reflexión crítica sobre los roles, normas y estereotipos de género, promoviendo la equidad y cuestionando las desigualdades para construir relaciones más justas.

2. Salud sexual y reproductiva

Este pilar incluye información y habilidades para el cuidado del cuerpo, la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS) y embarazos no planificados, así como el acceso a servicios de salud sexual.

3. Relaciones

Se enfoca en el desarrollo de vínculos basados en el respeto mutuo, la comunicación efectiva, el consentimiento y la resolución pacífica de conflictos.

4. Diversidad

Reconoce las múltiples formas de ser, sentir, amar y expresarse, fomentando el respeto hacia todas las personas, sin importar su orientación sexual, identidad de género o características personales.

5. Prevención de la Violencia

La EIS busca prevenir, identificar y abordar la violencia en todas sus formas, incluyendo el acoso, el abuso y las relaciones coercitivas, promoviendo entornos seguros y libres de violencia.

6. Placer

Se considera la sexualidad como una dimensión positiva de la vida, abordando el disfrute, el bienestar y la autonomía, libre de culpa o estigmas.

7. Derechos sexuales y reproductivos

Garantiza que todas las personas conozcan y ejerzan sus derechos relacionados con su cuerpo, sexualidad y posibilidad de reproducción, en un marco de libertad, igualdad y responsabilidad.

Estos pilares permiten comprender que la sexualidad no se reduce a lo biológico, sino que abarca aspectos emocionales, sociales, culturales y de derechos, haciendo de ella una experiencia integral y enriquecedora.



¡Conozcamos los pilares!

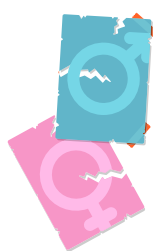
1. Género

Ahora vamos a hablar sobre algo que escuchamos mucho: género, sexo y estereotipos de género. Estos conceptos son importantes para entender cómo nos relacionamos y por qué, a veces, sentimos presión para actuar de cierta forma.



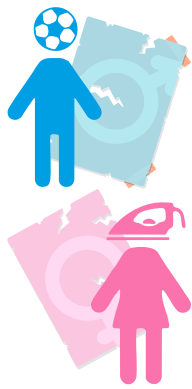
Sexo

El sexo son las características biológicas con las que nacemos, como los genitales, las hormonas y los cromosomas, que suelen marcar la diferencia entre personas que nacen como hombres y como mujeres. Es algo físico y biológico que traemos desde el nacimiento.



Género

Aquí las cosas cambian un poco. A diferencia del sexo, el género no tiene que ver con la biología, sino con las expectativas que la sociedad nos asigna. Dependiendo de si nacemos como hombres o como mujeres, la sociedad espera que actuemos de ciertas maneras. Lo interesante es que esas expectativas no son iguales en todos lados y también cambian con el tiempo. Lo que antes se pensaba “solo para mujeres” o “solo para hombres” hoy puede ser diferente, y cada cultura tiene sus propias ideas al respecto.



Estereotipos de género

Estos son ideas o creencias sobre cómo “deberíamos” comportarnos según nuestro sexo. Por ejemplo, que las personas fuertes sean hombres y las personas sensibles sean mujeres, o que las mujeres cuiden de la casa mientras los hombres trabajan afuera. Estos estereotipos influyen en cómo pensamos, sentimos y actuamos.

Y aquí viene algo importante: los estereotipos de género pueden ser muy limitantes y crear desigualdad. Cuando creemos que hay solo una forma de ser mujer o de ser hombre, estamos cerrando muchas oportunidades. Es como vivir en una cajita en donde no podemos ser libres de elegir lo que realmente queremos.

¿Alguna vez has sentido que te dicen cómo debes actuar “solo porque eres hombre” o “solo porque eres mujer”? Esto tiene mucho que ver con estos conceptos. Lo importante es entenderlos para que podamos ser más libres, ser quienes realmente queremos ser y respetar que otras personas también puedan expresarse como quieran.

2. salud sexual y reproductiva

Cuando hablamos del segundo componente de la EIS, hacemos referencia a qué es la salud sexual y reproductiva, los órganos sexuales y reproductivos, la menstruación, la eyarquía y las infecciones de transmisión sexual.

salud sexual

La salud sexual es mucho más que la ausencia de enfermedades. Se trata de un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Esto significa tener un enfoque positivo y respetuoso hacia nuestra sexualidad, y también implica la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, sin ningún tipo de coacción, discriminación o violencia. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recalca que, para lograr esta salud sexual, es necesario respetar y valorar nuestros propios deseos y los de otras personas.

Salud Reproductiva

Este concepto abarca el bienestar físico, mental y social relacionado con el funcionamiento de los órganos sexuales y reproductivos a lo largo de todas las etapas de la vida. **Tener una adecuada salud reproductiva no significa solamente estar libre de infecciones o enfermedades, sino también poder tomar decisiones informadas y libres sobre nuestro proyecto de vida familiar.** Esto incluye:

- **Tener la libertad de vivir una sexualidad** responsable, satisfactoria y segura.
- **Poder decidir si queremos o no tener hijas e hijos**, así como cuándo, dónde, cuántos y con quién.
- **Que todas las personas tengan acceso a métodos de control** de la fertilidad seguros, eficaces, accesibles y aceptables.
- **Que haya servicios de salud disponibles** para el seguimiento de los embarazos, de modo que el proceso sea seguro y saludable.

La salud sexual y reproductiva es, en esencia, el derecho de cada persona a decidir sobre su cuerpo y sus decisiones de vida, en un entorno de respeto y apoyo. Entender estos derechos nos ayuda a vivir de forma más libre y saludable.

Salud No Reproductiva

No todas las personas desean tener hijos o hijas, y esta decisión es un derecho humano. Por eso, cuando hablamos de salud sexual no solo nos referimos a la reproducción, también hablamos de la salud no reproductiva, que involucra:

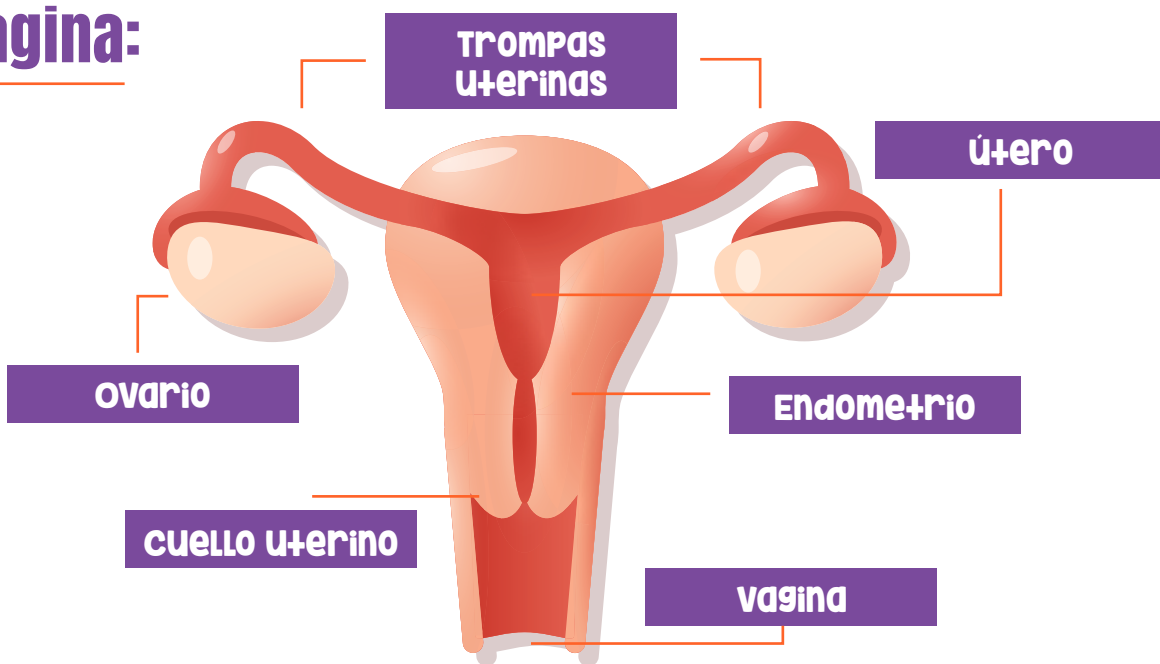
Acceso a conocimientos para prevenir un embarazo: Todas las personas tienen derecho a recibir información precisa y clara sobre cómo prevenir un embarazo si no desean tener hijos, así como sobre las diferentes opciones disponibles para cuidar su salud sexual.

Órganos Sexuales y Reproductivos

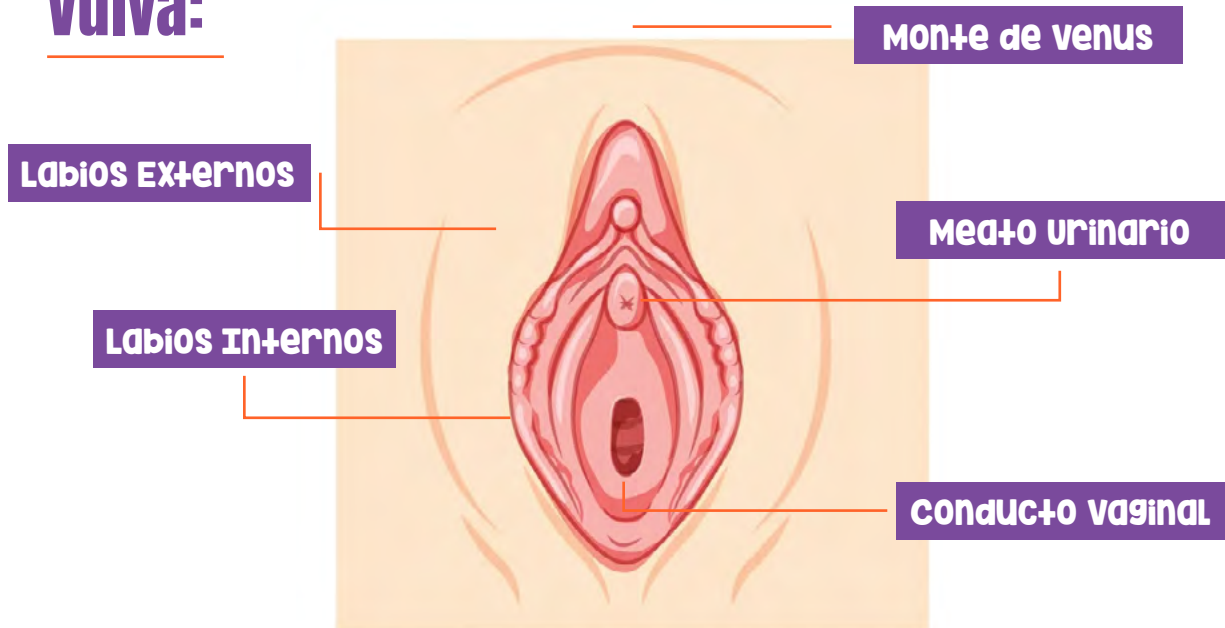
Es importante conocer el cuerpo para poder cuidarlo y entender cómo funciona la salud sexual.

Órganos sexuales y reproductivos femeninos

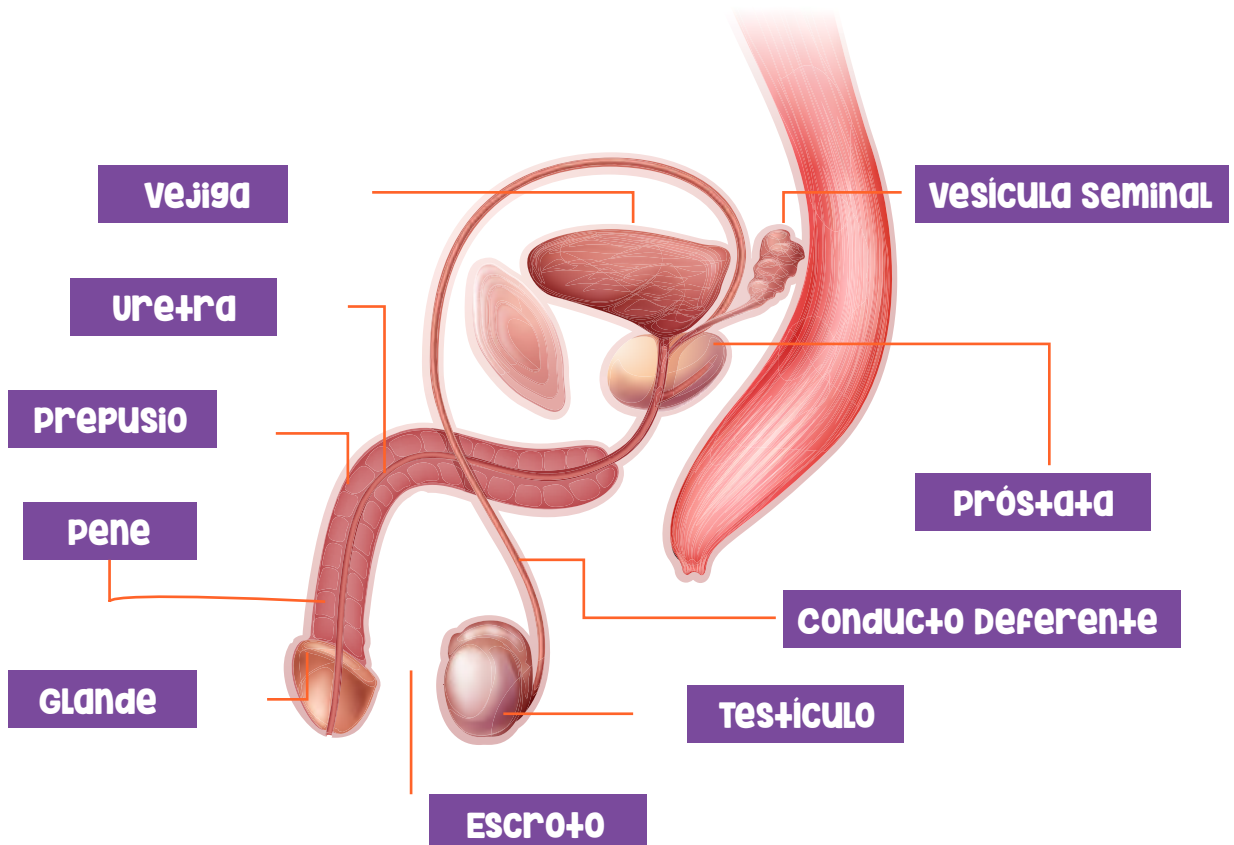
Vagina:



Vulva:



Órganos sexuales y reproductivos masculinos



Metodología Anticonceptiva

Existen distintos métodos para prevenir embarazos, y conocerlos permite elegir el que mejor se ajuste a las necesidades de cada persona:

Clasificación	Eficacia
Permanentes y Larga Duración	99%,
Corta Duración	97%
De Barrera	82%, de cada 100 mujeres la probabilidad de que suceda un embarazo es igual a 18. Este es el único método que previene las ITS y Zika



Corta Duración

- Píldoras anticonceptivas

Es una pastilla con hormonas que se toma todos los días. Impide la ovulación, espesa el flujo vaginal, haciendo difícil el paso de los espermatozoides. Es muy importante no olvidar tomarla a diario.

- Inyectables

Es una inyección de hormonas que se coloca en el brazo o la cadera. Impide la ovulación y por lo tanto no es posible el embarazo.

- Condón masculino

Son fundas que se ajustan al pene en erección. Funcionan formando una barrera que impide que los espermatozoides entren en la vagina, evitando así el embarazo. También impiden que los microorganismos infecciosos presentes en el semen, el pene o la vagina infecten a la pareja.



De larga duración

- Como los dispositivos intrauterinos (DIU)

Es un pequeño almacén de plástico flexible rodeado de manguitos o alambres de cobre. Funciona provocando una modificación química que daña a los espermatozoides y al óvulo antes de que lleguen a encontrarse.



- Implantes subdérmicos

Son pequeñas varillas flexibles que se colocan justo debajo de la piel del brazo.

Son muy efectivos durante un período de hasta 5 años, dependiendo del tipo de implante.



Permanentes

- La vasectomía

Es una operación sencilla que realiza el médico capacitado. Se hace un pequeño corte para bloquear los conductos deferentes (tubos) evitando que los espermatozoides salgan con el semen.

- La laparoscopia

La cirugía laparoscópica utiliza un tubo delgado llamado laparoscopio, que se inserta en el abdomen a través de una incisión pequeña. Una incisión es un corte pequeño que se hace en la piel durante una cirugía. El tubo tiene una cámara conectada que envía imágenes a un monitor de video.

Salud menstrual

Es un proceso fisiológico, la sangre menstrual está conformada por las paredes del útero junto al óvulo que no es fecundado, los mismos se desprenden saliendo por el orificio vaginal, mes a mes. Tiene la duración de 2 a 7 días. También es importante conocer términos:

Menarquía: Es el primer ciclo menstrual en la vida de una persona con vulva y vagina.

Eyarquía: Es la primera eyaculación en la vida de una persona con pene, que suele ocurrir durante la adolescencia.

Ovulación: La mujer produce alrededor de un millón de folículos (ovulo inmaduro) cada mes entre 10 y 20 folículos van creciendo y los óvulos que contienen van madurando bajo la influencia de una hormona llamada folículo estimulante. De todos estos óvulos, uno solo seguirá creciendo y llegará a salir del folículo con capacidad para ser fecundado por un espermatozoide.

Fecundación: Se llama fertilización o fecundación, al momento en que un espermatozoide y un óvulo se unen. Desde este momento queda determinado el contenido genético, se inicia la división de la célula, lo cual se divide a su vez en dos y así sucesivamente hasta que se convierte en un conjunto de células llamadas mórula, por su aspecto o semejanza a una mora.

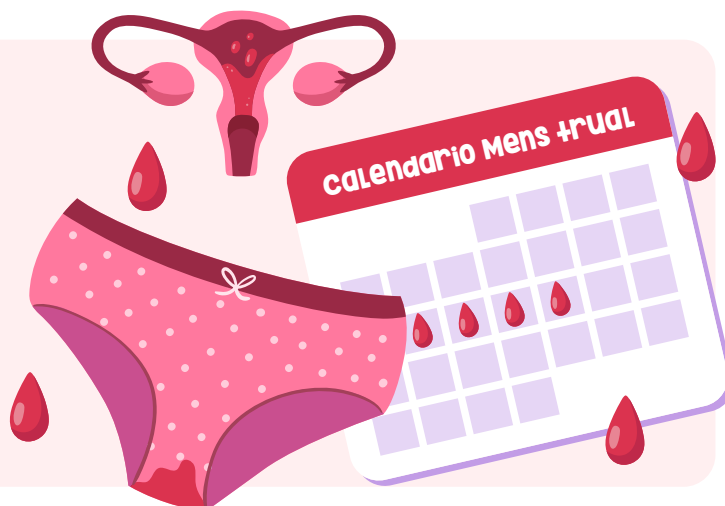
Implantación: Simultáneamente al proceso divisorio, la mórula fecundada efectúa el viaje hacia el útero, el cual dura aproximadamente



entre 3 y 5 días, al llegar a la cavidad uterina el racimo de células, continúa desarrollándose y en su interior se dan modificaciones, este proceso se adhiere a la pared del útero o matriz. Una vez que la mórula se implanta en el útero, se puede hablar de embarazo.

La fase **folicular** comienza en el primer día de la menstruación. Durante esta fase, el óvulo madura en el ovario. Entonces ocurre la ovulación: el ovario libera este óvulo maduro.

La fase **lútea** comienza tras la ovulación. Si el óvulo no fue fertilizado al final de esta fase, el recubrimiento uterino se desprenderá y comenzará la menstruación.



Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

Las ITS son infecciones que se transmiten a través del contacto sexual. Conocerlas permite prevenirlas y actuar a tiempo en caso de contagio. Aquí un desglose breve de los tipos más comunes:

Causadas por bacterias

Estas ITS pueden curarse con tratamiento adecuado, generalmente antibióticos. Ejemplos:

- Gonorrea
- Sífilis
- Clamidia

Causadas por virus

Aunque muchas no tienen cura, los tratamientos ayudan a manejarlas y reducir sus efectos. Ejemplos:

- VIH/Sida
- Virus del papiloma humano (VPH)
- Herpes genital
- Hepatitis B

Causadas por hongos

Aunque no siempre se consideran exclusivamente ITS, algunas infecciones pueden transmitirse sexualmente. Ejemplo:

- Candidiasis

Causadas por parásitos

Suelen tratarse con medicamentos específicos. Ejemplo:

- Tricomoniasis

Es fundamental practicar relaciones sexuales seguras, usar preservativos y realizarse chequeos médicos regulares para prevenir y tratar a tiempo estas infecciones.



VIH - Virus de Inmunodeficiencia Humana:

Es una de las infecciones más conocidas que afecta el sistema inmunológico, debilitando las defensas del cuerpo y haciéndolo más vulnerable a otras enfermedades. Se transmite principalmente a través de relaciones sexuales sin protección, contacto con sangre infectada o de madre a hijo durante el embarazo, parto o lactancia.

Sin embargo, puede prevenirse de manera efectiva con el uso de métodos de barrera, como los preservativos, que evitan el intercambio de fluidos corporales durante el contacto sexual. Además, la detección temprana y el tratamiento antirretroviral pueden controlar el virus y permitir una vida larga y saludable.

3. Relaciones

Las relaciones saludables están basadas en el respeto, el consentimiento y la igualdad. Es importante aprender a construir relaciones que nos hagan sentir bien, ya sea con las amistades, colegas del trabajo, en el centro educativo, la pareja sexo-afectiva o la comunidad.

A continuación, te explicamos tres conceptos clave: límites, consentimiento y resolución de conflictos. Estos términos son fundamentales para tener relaciones respetuosas y saludables, y nos ayudan a garantizar que todas las personas puedan expresar sus deseos, sentirse seguras y tomar decisiones informadas en sus interacciones.

Límites

Son esas fronteras personales que nos ayudan a cuidar de nosotras/os mismas/os, estableciendo lo que estamos dispuestas/os a vivir y lo que no, en nuestras relaciones afectivas y sexuales. Es importante comunicarlos de manera clara y respetuosa, para que todas las partes se sientan cómodas y seguras.

Consentimiento

Es un acuerdo libre, claro y consciente entre las personas involucradas antes de cualquier experiencia afectiva o sexual. Debe ser informado, lo que significa que cada persona debe saber exactamente lo que está aceptando, y siempre tiene derecho a cambiar de opinión en cualquier momento, sin sentir presión.

Resolución de conflictos

Es el proceso de encontrar soluciones pacíficas y respetuosas cuando surgen desacuerdos o malentendidos. Se trata de escuchar con empatía y buscar un entendimiento mutuo, priorizando el respeto y la comunicación abierta para que todas las personas involucradas se sientan valoradas y escuchadas.



Ejercicio Identificando mis límites

Objetivo: Reconocer y comunicar tus límites personales.

Responde las siguientes preguntas:

¿QUÉ COSAS NO TOLERO EN MIS RELACIONES (POR EJEMPLO, GRITOS, DESCALIFICACIONES, INCUMPLIMIENTOS)?

¿QUÉ NECESITO PARA SENTIRME CÓMODA Y SEGURA EN UNA RELACIÓN?

ESCRIBE UNA FRASE QUE USARÍAS PARA COMUNICAR UN LÍMITE DE MANERA RESPETUOSA (POR EJEMPLO, "ME SIENTO INCÓMODA CUANDO ME INTERRUMPEN, ¿PODRÍAS ESCUCHARME ANTES DE RESPONDER?").

Practica esta frase frente al espejo o en tu mente.

4. Diversidad

La diversidad reconoce que todas las personas somos diferentes y que eso es lo que hace a la sociedad más rica y completa. La diversidad no solo es cultural o social, también incluye lo sexual, lo físico y lo emocional. Por eso, es importante recordar que:

- Pensamos diferente.
- Actuamos diferente.
- Vestimos diferente.
- Tenemos gustos diferentes.

orientación sexual

Se refiere a la atracción afectiva y erótica que sentimos hacia otras personas, independientemente de su sexo.

Identidad de género

Es la manera en que una persona se identifica con su género, que puede o no coincidir con el sexo biológico con el que nació.

Diversidad funcional

Este término describe a personas que tienen una discapacidad o una condición que afecta cómo realizan ciertas actividades, pero que no les impide vivir plenamente.

Estigma y discriminación

Es cuando se señala, critica o discrimina a una persona por alguna característica personal, ya sea su sexo, orientación sexual, edad, o cualquier otra diferencia. Esto afecta su dignidad y sus derechos.

5. Prevención de la violencia

Es muy importante aprender a reconocer y prevenir todos los tipos de violencia, especialmente la que puede afectar nuestra sexualidad y nuestras relaciones personales. La violencia no siempre es fácil de ver; puede ser física, emocional o sexual, y puede aparecer de maneras muy diferentes.

Por eso, es esencial saber cómo identificar sus señales, cómo cuidar de nosotras/os mismas/os, y también saber que siempre hay personas y lugares dispuestos a brindar apoyo y orientación cuando lo necesitemos. Todos merecemos vivir en un ambiente de respeto, amor y seguridad, y aprender sobre estos temas nos ayuda a protegernos y a construir relaciones más saludables y libres de violencia.



Fuente: @PDHgt

6. Placer

El placer es una parte natural y positiva de la sexualidad. Es una sensación corporal, emocional, está ligada a deseos íntimos y personales, a sentimientos internos de gozo, libertad, equidad y horizontalidad en las decisiones.

Es nuestro derecho al disfrute personal de la vida en general, aborda nuestra sexualidad; siendo una decisión autodeterminada, compartida, oportuna e informada.

7. Derechos Sexuales y Reproductivos

Todas las personas tienen derecho a tomar decisiones sobre su sexualidad y su cuerpo de manera libre y sin coerción. Esto incluye el acceso a la información y los servicios de salud sexual y reproductiva, como métodos anticonceptivos y educación sobre prevención de ITS. Estos son tus derechos sexuales y reproductivos:

	• Derecho al estándar más alto de SS y SR.
	• Derecho a decidir el número de hijas o hijos y el espaciamiento de los nacimientos.
	• Derecho a contraer matrimonio con libre consentimiento y en igualdad de condiciones.
	• Derecho a la privacidad y la intimidad.
	• Derecho a la igualdad y la no discriminación.
	• Derecho a modificar tradiciones o costumbres que violan los derechos de las mujeres.
	• Derecho a no ser sometidas/os a torturas ni a penas o a tratos crueles, inhumanos o degradantes.
	• Derecho a estar libre de violencia sexual.
	• Derecho a beneficiarse del progreso científico.
	• Derecho a recibir información y educación integral en sexualidad.
	• Derecho a la vida, integridad física, psicológica y sexual.



Estudio de caso de violación de derechos sexuales y reproductivos.

La historia de Ana Rosa

Identifica los derechos violados del siguiente caso y reflexiona sobre las barreras que enfrenta Ana Rosa al buscar atención médica y cómo se vulneran sus derechos en ese contexto. Finalmente, propone soluciones para mejorar el acceso a servicios de salud confidenciales y cómo puede tomar decisiones sexuales libres de presiones.

DS y DR:

1. Derecho al estándar más alto de SS y SR.
2. Derecho a decidir el número de hijas o hijos y el espaciamiento de los nacimientos.
3. Derecho a contraer matrimonio con libre consentimiento y en igualdad de condiciones.
4. Derecho a la privacidad y la intimidad.
5. Derecho a la igualdad y la no discriminación.
6. Derecho a modificar tradiciones o costumbres que violan los derechos de las mujeres.
7. Derecho a no ser sometidas/os a torturas ni a penas o a tratos crueles, inhumanos o degradantes.
8. Derecho a estar libre de violencia sexual.
9. Derecho a beneficiarse del progreso científico.
10. Derecho a recibir información y educación integral en sexualidad.
11. Derecho a la vida, integridad física, psicológica y sexual.

Historia:

Ana Rosa tuvo su primera menstruación cuando tenía 11 años, se asustó y no le dijo nada a su mamá porque tuvo mucha pena, solo le contó a una prima, quien le dijo que eso era la regla, que le daba a todas las mujeres, que tenía que cuidarse de no comer algunas cosas porque se podía enfermar y que cuando llegara a tener relaciones sexuales con una pareja, si andaba con la regla, no iba a salir embarazada. *(¿Qué derechos se violentan aquí?)*

Respuesta:



Cuando Ana Rosa tenía 10 años, un hermano de su mamá abusó sexualmente de ella cuando estaba sola la violó y la amenazó de que no contara nada porque le iba a hacer daño a su mamá y a sus hermanitos. *(¿Qué derechos se violentan aquí?)*

Respuesta:

Finalmente, el tío se fue de la casa y Ana Rosa pudo recuperar la tranquilidad, pero nunca le contó nada a nadie.

Ahora que Ana Rosa ha regresado a estudiar, se ha enamorado de un chico que está en tercer año, se llama José, los dos se gustan y decidieron comenzar una relación de noviazgo. Él ha sido cariñoso con ella y muy atento. Ya tienen dos meses de ser novios y él le pidió que le demostrara que lo ama y que tuvieran relaciones sexuales.

Ella accedió porque pensó que también quería y que, si no lo hacía, él se podía buscar a otra novia. Han tenido relaciones sexuales continuamente y no han usado condones ni métodos anticonceptivos. *(¿Qué derechos se violentan aquí?)*

Respuesta:

Diana es amiga de Ana Rosa y le recomendó que fuera a la unidad de salud para que le informaran sobre los diferentes métodos anticonceptivos para que no quedara embarazada. *(¿Qué derecho se protege aquí?)*

Respuesta:

Ana Rosa tuvo mucho temor porque le han dicho que el personal de salud comenta quiénes llegan al centro, qué enfermedades tienen y si las jóvenes ya tienen relaciones sexuales. *(¿Qué derechos se violentan aquí?)*

Respuesta:

Ana Rosa decidió ir un día que no hay mucho personal y usuarios en la unidad de salud. El médico que la atendió le preguntó si su mamá ya sabía que tenía relaciones sexuales, y si no creía que estaba muy joven para estar pensando en métodos anticonceptivos. Concluyó diciéndole que fuera con sus padres para que le autorizan darle los métodos anticonceptivos. *(¿Qué derechos se violentan aquí?)*

Respuesta:

Han pasado algunos meses desde la visita al centro de salud, Ana Rosa sigue teniendo relaciones sin protección, a pesar del temor que tiene de salir embarazada, pero no quiere que su novio se enoje si se niega a tener relaciones sexuales. *(¿Qué derechos se violentan aquí?)*

Respuesta:

En este mes no ha llegado su menstruación, su amiga Diana le consiguió una prueba rápida de embarazo y confirmó que estaba embarazada. Ana Rosa está en el dilema de cómo va a contarle a sus padres, porque está segura que la van a obligar a casarse y ella quiere seguir estudiando. No está en sus planes por el momento formalizar una relación y tener una familia. *(¿Qué derechos se violentan aquí?)*

Respuesta:

Desarrollo de habilidades para personas promotoras de EIS

En Guatemala existe la Guía Nacional de Anticoncepción para Adolescentes está diseñada para brindar a las y los adolescentes información y acceso a métodos anticonceptivos de manera segura y amigable. Esta guía tiene como objetivo reducir los embarazos no deseados y mejorar la salud sexual y reproductiva de las juventudes. Resalta la importancia de conocer y tener acceso a métodos anticonceptivos, además de promover la prevención de infecciones de transmisión sexual.

La guía desglosa una serie de principios o consideraciones técnicas y éticas que debes tener en cuenta al brindar orientación a otras personas sobre su salud sexual y reproductiva. Este enfoque busca asegurar que la consejería se brinde de manera respetuosa, sin causar daño físico o emocional.

Principio	Definición	Ejemplo
Confidencialidad	Se refiere a la discreción absoluta que se tenga sobre el contenido de la consulta.	Comprométase a guardar en secreto lo que los adolescentes le confíen. No debe utilizar información para comentarla con nadie, menos con familiares o amigos de los adolescentes.
Veracidad	Significa proporcionar información verídica, clara y concreta sobre el tema tratado.	Conteste dudas y aclare creencias falsas o incorrectas. Hable sobre los temas de forma sencilla.
Imparcialidad	Implica adoptar una postura de neutralidad en la información que proporcione al adolescente, no haciendo juicios de valor para influir en la opinión de los demás. Atendiendo sin discriminación de etnia, religión, orientación sexual y expresión de género, entre otros.	Proporcione toda la información que el consultante requiere, aunque usted comparta la idea de hablar solamente de una parte de ella.
Voluntariedad	Se refiere al respeto total que se debe tener por la decisión que toma la ó el adolescente.	Respete y apoye las decisiones basadas en la información, el análisis y las condiciones individuales de cada persona.

¿Qué significa ser una persona promotora de la EIS?

Los y las activistas juegan un papel clave en el cambio social. Reflexiona sobre las características que hacen a un buen activista, como la empatía, el compromiso y la perseverancia.

¿Cómo te gustaría que te percibieran tus pares al momento de brindar un consejo sobre este tema?

Estrategias para Promover la EIS en todos los espacios

Para influir en los espacios de incidencia política y social de manera efectiva, es importante aprender técnicas clave como:

- **Participar en foros y mesas de trabajo:** Estos espacios permiten dialogar directamente con tomadores de decisiones y presentar propuestas concretas.
- **Crear redes de apoyo:** Formar alianzas con organizaciones, colectivos y personas que compartan los mismos ideales fortalece el impacto de nuestras acciones.
- **Colaborar con medios de comunicación:** Trabajar con periodistas y medios ayuda a visibilizar nuestras causas y llegar a un público más amplio.

Uso de Redes Sociales y Medios Digitales

Las redes sociales son herramientas fundamentales para llegar a las juventudes y promover la Educación Integral en Sexualidad (EIS). Para hacerlo de forma efectiva:

- **Elegí las plataformas adecuadas:** TikTok, Instagram y Facebook son ideales para conectar con audiencias jóvenes.
- **Adaptá el contenido:** Usá un lenguaje claro y atractivo, y creá publicaciones visualmente llamativas que respondan a los intereses de las juventudes.
- **Promové mensajes informativos y creativos:** Rompé mitos y desinformación con datos verificados, generando debates y reflexión en línea.

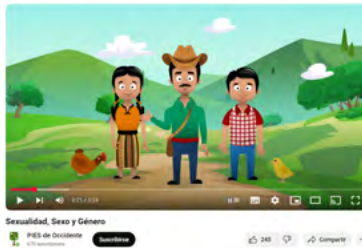


Observa los siguientes 6 vídeos y ESCOGE 1. Envíale a un niño o niña ese vídeo (puede ser tu hijo, hija, familiar, vecino/a o conocido/a). Luego, pregúntale ¿qué piensas del vídeo? o ¿qué te pareció el vídeo?



Autoestima:

<https://www.youtube.com/watch?v=HuEbvXg80OI&t=2s>



Sexualidad, sexo y género:

<https://www.youtube.com/watch?v=QZBr5nhC8RU>



Prevención de embarazos a temprana edad:

<https://www.youtube.com/watch?v=wfQcjYtumS4&t=11s>



Derechos sexuales y reproductivos:

<https://www.youtube.com/watch?v=VJUj6WQq948>



Prevención de violencia sexual:

<https://www.youtube.com/watch?v=0FIh3B4ViV0&t=130s>



Plan de vida:

<https://www.youtube.com/watch?v=LLnxgDYLxHg>

Herramientas para el Activismo

Para llevar adelante un activismo eficaz, es esencial contar con recursos que te respalden:

- **Herramientas legales:** Conocé tus derechos y las leyes que te protegen para defender la EIS desde una postura informada.
- **Recursos educativos:** Utilizá guías, manuales y capacitaciones que te ayuden a formarte mejor sobre la EIS. acciones.
- **Plataformas de apoyo:** Accedé a redes y espacios de colaboración con otros activistas para fortalecer tu causa y compartir experiencias.

Recursos Legales

Tener un entendimiento claro de las leyes, tratados internacionales y materiales educativos es clave para fundamentar tu activismo. Aquí te proporcionamos un listado de recursos que puedes usar para respaldar tu labor:

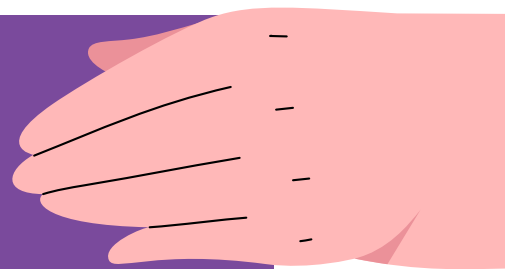
1. Constitución Política de la República de Guatemala
2. Código de Salud
3. Ley de Dignificación y Promoción Integral de la Mujer
4. Ley para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Intrafamiliar
5. Ley contra el Femicidio y otras Formas de Violencia contra la Mujer
6. Ley contra la Violencia Sexual, Explotación y Trata de Personas
7. Ley para el Combate del Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) y del Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida (SIDA) y de la Promoción, Defensa y Protección de los Derechos Humanos ante el VIH/SIDA.
8. Ley de Desarrollo Social
9. Política de Desarrollo Social y Población
10. Ley de Acceso Universal y Equitativo de Servicios de Planificación Familiar y su Integración en el Programa Nacional de Salud Reproductiva.
11. Ley del Impuesto sobre la Distribución de Bebidas Alcohólicas Destiladas, Cervezas y otras Bebidas Fermentadas, su Reglamento y la Ley Seca. 15% para salud sexual y reproductiva.
12. Ley de Maternidad Saludable
13. Ley de Protección Integral de la Niñez y Adolescencia
14. Política Salud para la Adolescencia y la Juventud
15. Política Nacional de Juventud 2021-2032
16. Carta Acuerdo entre MINEDUC y MSPAS “Prevenir con Educación”

Recursos Educativos

- App Hesperian
- Museo virtual de Educación Integral en Sexualidad: <http://museo.incidejoven.org/>



Recordá que:



La Educación Integral en Sexualidad (EIS) es mucho más que un tema académico o de salud, es un derecho humano fundamental que permite a las personas, sin importar su edad, género o identidad, acceder a información vital para tomar decisiones informadas sobre su cuerpo y su vida.

Las personas adolescentes y jóvenes somos titulares de derechos humanos por lo que los DS y DR deben ser promovidos, reconocidos, respetados y garantizados por padres, madres, tutores y autoridades en atención a nuestros intereses

contactos útiles

Clinica de Atención Integral a las y los adolescentes del Hospital San Juan de Dios	Av. Elena y 11 calle zona 1. Ingreso por la consulta externa de pediatría.
Clinica para adolescentes de APROFAM	1ª. Av. 8-16 zona 1, Ciudad de Guatemala. Teléfonos: 2321-5555 ext. 503 o 505 para atención en todo el país.
Centro de Investigación, Capacitación y Apoyo a la Mujer CICAM	31 av. 1-13, zona 7, Utatlán I, Tel: 2439-8931
Fundación sobrevivientes	12 calle 11-63 zona 1, ciudad de Guatemala Teléfonos: 2230-4222, 2251-9931, 2232-7967 y 2253-9571.
Policía Nacional Civil	110 Línea de emergencia para protección en casos de violencia.
Procuraduría de los Derechos Humanos PDH	1555 Número de emergencia para denunciar casos de violencia.
Ministerio Público	15 av. 15-16 zona 1, Girona. Teléfonos: 2411-8181 y 2411-9191 o el Ministerio Público de tu localidad.

Micorrizar

En el suelo, los hongos extienden sus raíces profundamente y son capaces de conectarse con otros hongos a través de estas raíces, creando una red subterránea de comunicación. Así es como se intercambian información y recursos vitales.

Te invitamos a “micorrizar”: conéctate con otras personas, sin importar su tamaño, edad o color. Comparte conocimientos, herramientas y habilidades para la vida.

Referencias

Aprofam. (2021). Perspectivas Jóvenes sobre la implementación de la Educación Integral en Sexualidades en Guatemala. Guatemala: Fusa Ac.

Federación Internacional de Planificación de la Familia, IPPF. (2009) Derechos Sexuales: Una declaración de IPPF; Londres. Recuperado de: https://www.ippf.org/sites/default/files/ippf_sexual_rights_declaration_pocket_guide_spanish.pdf

Girls Not Brides. (Febrero de 2022). Apoyo para niñas y adolescentes unidas, que son madres y/o están embarazadas. Recuperado de: https://www.girlsnotbrides.org/documents/1698/Apoyo_para_ninas_y_adolescentes_unidas_que_son_madres_o_estan_embarazadas.pdf

Mazarrasa L, y Gil, S. (2006). Salud sexual y reproductiva. En: Programa de Formación de Formadores/as en Perspectiva de Género y Salud. Recuperado de: ISSN 1028-9933 579 http://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/13modulo_12.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2006). Salud sexual. Recuperado de https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab_2

Red de Democracia y Sexualidad y Federación Internacional de Planificación Familiar. (2015). Evaluación de la implementación de la declaración ministerial Prevenir con Educación, su cumplimiento en América Latina 2008-2015. Recuperado de <http://incidejoven.org/wp-content/uploads/2019/11/Evaluaciones-Departamentales.pdf>

Recuerda: la EIS no solo se trata de información, sino de derechos, de cuidar nuestra salud, y de aprender a vivir de manera plena y respetuosa con las demás personas.

¡Sé parte del cambio y ayuda a compartir este conocimiento!