

- Contamos con el servicio de información sociodemográfica básica, técnica y especializada del Estado de México en línea, en nuestra página www.edomex.gob.mx/coespo o a través de nuestro correo electrónico: coespo@edomex.gob.mx
- En nuestro Centro de Documentación contamos con el servicio de consulta bibliográfica con préstamo a domicilio.
- Organizamos concursos de fotografía y pintura en temas demográficos, dirigidos a los niños y a los jóvenes mexiquenses.
- Impartimos talleres sobre temas demográficos al sector educativo y administraciones municipales.
- Analizamos indicadores en temas específicos de población para programas o proyectos para el sector académico, privado y público.
- Llevamos a cabo conferencias con expertos en temas sociodemográficos y de salud reproductiva.
- Asesoramos a las administraciones municipales para la elaboración de los Planes de Desarrollo Municipal.
- Elaboramos diagnósticos municipales con base en los registros censales y en las proyecciones de población.
- Publicamos documentos con información estadística y demográfica del Estado de México.



Consejo Estatal de Población
del Estado de México



@Coespo_Edomex



Consejo Estatal de Población

Av. José María Morelos poniente Núm. 1017, colonia La Merced Alameda,
C. P. 50080, Toluca, Estado de México.

Tels.: (01 722) 214 76 62 y 214 76 93, fax: 214 76 68.

www.edomex.gob.mx/coespo

coespo@edomex.gob.mx

CE:202/C/036/17

Mexiquenses
más sanos



Aquí entre nos... **¡CUÍDATE!**



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



GENTE QUE TRABAJA Y LOGRA
ENGRANDE



Aquí entre nos... ¡CUÍDATE!

Si tú como yo, tienes entre 10 y 19 años nos encontramos en una etapa muy importante y emocionante de la vida: de búsqueda de respuestas, de cambios físicos y emocionales, en la cual, además, empezamos a tomar grandes decisiones.

Un tema que nos preocupa a todos los y las adolescentes es la etapa de cambios en nuestra sexualidad.

En este descubrimiento de un mundo nuevo de nuestro cuerpo y posibles relaciones sexuales es importante estar preparados con la información adecuada, con el fin de tener una vida sexual saludable y placentera, sobre todo hay que tomarlo con calma, ya que esto no es una carrera contra el tiempo ni contra otros adolescentes como tú.

Muchos jóvenes se dejan llevar por comentarios de sus amigos y compañeros y se sienten empujados a tener relaciones sexuales “porque todos los demás las tienen”. La decisión de cuándo tener la primera relación sexual pertenece a cada persona. Debes ser tú el que decida cuándo y con quién tener una relación sexual, sin importar lo que hagan los demás.

En esta etapa surgen preguntas como: ¿Qué onda con la sexualidad?, ¿Se pueden tener relaciones sexuales?, ¿Qué relación hay entre las experiencias sexuales y el Sida? y ¿Entre el Sida y la vida?

Ahora te toca a ti contestar las siguientes preguntas, yo ya lo hice, me informé y esto me ayudó a conocer más sobre mi sexualidad; una vida sin riesgos, responsable, libre y saludable.

1. Seguramente te habrán contado sobre los placeres de la sexualidad, pero ¿sabes cuáles son los riesgos que hay que evitar en toda relación?

El ejercicio de la sexualidad es algo que tarde o temprano todos(as) podemos disfrutar. Pero si no tomamos algunas precauciones corremos el riesgo de un embarazo no deseado o de contraer alguna Infección de Transmisión Sexual, como gonorrea, sífilis o Sida. Sin embargo, todo esto se puede prevenir. Depende de nosotros mismos el poder disfrutar de una vida sexual sin riesgos.

2. ¿Sabes qué son las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)?

Son las que se contagian principalmente por medio del contacto sexual. No se adquieren en los baños, en las albercas, por un beso o por la picadura de un mosquito.

Las ITS son padecimientos causados por microorganismos que pueden volverse muy peligrosos para tu salud.

3. ¿Cómo se pueden prevenir las ITS?

La forma más segura es la abstinencia, aunque, aquí entre nos, sabemos que a veces es difícil. Por ello, es conveniente tener una sola pareja sexual. También podemos optar por practicar el sexo más seguro, que básicamente se trata de tener contactos sexuales sin llegar a una penetración; o bien por el sexo protegido utilizando una barrera protectora como el condón, entre otras.

4. ¿Crees que estás libre del riesgo de contraer el VIH/Sida o alguna ITS?

Definitivamente no. Ya que durante la etapa de la adolescencia es común que nos relacionemos con varias personas en búsqueda de alguien con quien identificarnos por completo, por lo que es frecuente cambiar de pareja o tener encuentros sexuales sin protección.

5. ¿Crees que el alcohol y las drogas aumentan el riesgo de contraer el VIH/Sida o alguna ITS?

El alcohol en exceso y otras drogas provocan estados de excitabilidad que nos llevan a la inconciencia y nos hacen actuar de manera irresponsable. Hay situaciones que provocan que no prestemos atención a los riesgos que implican las relaciones sexuales y no tomemos las medidas necesarias para protegernos.

6. ¿Sabes qué son las prácticas de riesgo?

Se consideran prácticas de riesgo cuando no se usa correctamente el condón u otra barrera que impida que los fluidos infectados (sangre, semen, líquido preeyaculatorio y secreciones vaginales) entren en contacto con los de una persona sana.

7. ¿Crees que te debes hacer la prueba de detección del VIH?

Si has tenido prácticas de riesgo en algún encuentro sexual, sí estás expuesto a la posibilidad de contraer el VIH/Sida u otra ITS, por lo que debes reflexionar sobre la conveniencia de practicar la prueba de detección del VIH. Pero debes tener en claro que el examen no es una vacuna contra este mal. Si el resultado es negativo no significa que nunca lo vas a contraer. Eso depende de que en lo sucesivo te protejas. Hasta el momento no hay cura contra el VIH/Sida.



Condón femenino



Condón masculino



Si quieres recibir orientación médica, psicológica y sexual de forma gratuita llama a: Orientación Médica las 24 horas: **01 800 249 9000**; Línea Sin Violencia: **01 800 108 4053**; Planificatel: **01 800 624 64 64**.

