

# Cultivemos Salud Sexual y Reproductiva



Esta publicación es desarrollada por:



"Cultivemos Salud Sexual y Reproductiva" forma parte del proyecto:  
*Por un mejor acceso a la Salud Sexual Reproductiva plena,*  
empoderándonos de nuestros derechos.



### **Cultivemos Salud Sexual y Reproductiva.**

El Salvador, Centroamérica, 2021.

Responsable Técnica de Paz y Desarrollo:

**Saraí Ochoa**

Cuentos escritos por:

**Lupita Vides**

Ilustraciones:

**Tatiana Orantes**

Digitalización de ilustraciones:

**Kathya López**

Diagramación:

**Johanna Beltrán**

Coordinación de publicación:

**Enrique Alarcón | Qartico**



Bajo la licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual, usted puede copiar y distribuir el material en cualquier medio o formato, remezclar, transformar y construir apartir del material, siempre y cuando no tenga fines comerciales y atribuir el crédito de manera adecuada, e indicar que se han realizado cambios. Para ver una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>

# Presentación

Paz y Desarrollo junto con el Instituto de Investigación, Capacitación y Desarrollo de la Mujer -IMU- y la Fundación Maquilishual -FUMA-, nos unimos para poder trabajar en desarrollar un proyecto en El Salvador, que tiene por objetivo fortalecer las capacidades gubernamentales y de la sociedad civil para mejorar el acceso de la salud sexual y reproductiva (SSR) y que es financiado por la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo AECID.

En este proyecto estamos trabajando para promover la SSR de la población más vulnerable y/o violentada de El Salvador. La SSR poco se aborda desde un enfoque de derechos, además se suele a excluir a niños, niñas, adolescentes -NNA- debido a que sobre este tema giran muchos mitos y prejuicios.

El ministerio de educación, ciencia y tecnología- MINEDUCYT- cuenta desde 2014 con el currículo de Educación Integral de la Sexualidad (EIS), donde se mandata que la EIS se debe transversalizar en las diferentes materias, sin embargo esto no ha sido efectivo, ya que a 2020 aún no se han capacitado a los y las docentes responsables de todas las materias y esto facilita que cada docente imparta algún conocimiento desde sus creencias y estereotipos.

En 2016, el Ministerio de Salud reportó 21,477 embarazos de niñas, adolescentes y jóvenes entre los **10 y los 19 años**. Los embarazos y las uniones tempranas afectan el proyecto de vida de niñas y de adolescentes y constituyen un factor de riesgo para el cumplimiento de otros derechos, sobre todo cuando son producto de **delitos sexuales**.

Según el Instituto de Medicina Legal (IML), 364 niñas y adolescentes quedaron embarazadas entre 2013 y 2016 a raíz de una violación o estupro.

Ante esta situación se hace necesario y urgente que podamos contribuir a que nuestros niños, niñas y adolescentes tengan acceso a una educación integral de la sexualidad y uno de los resultados previstos en este proyecto, esta enfocado a la comunidad educativa de 4 Centros Educativos -CE-, ejerciendo su rol para la promoción de los derechos sexuales y derechos reproductivos -DSDR- de NNA, y se ha realizado un proceso de acuerdo con EIS con docentes, estudiantes, madres y padres

Este libro pretende servir de apoyo a docentes, madres, padres de familia o responsables de cuidado, para que sea utilizado en la formación en EIS y poner a disposición el conocimiento de derechos para que, tomen conciencia del ejercicio de la salud, como una práctica del bienestar físico, emocional y social, y puedan, dentro de ese marco, practicar el ejercicio de los derechos sexuales y derechos reproductivos.

Paz y Desarrollo.





# **LA AUTOESTIMA**



Hola, me llamo **AUTOESTIMA**, estoy formada de miles de pensamientos, sentimientos y sensaciones que recojo con los sentidos y las experiencias que he guardado hasta este instante contigo.

Al despertarme, mi máxima aventura comienza al acordarme que como persona tengo un **valor** muy grande e importante y que cuidaré de este valor tratando de **ser capaz** de realizar tareas, practicando mis habilidades y poniéndole atención a mis logros.



El otro día **MENTIRA**, mi peor enemiga, volvió a insistirme que no sirvo para nada, que todo me sale mal, esto me debilita hasta que me **PARALIZO**, fácilmente me lleno de inseguridad, odio, rebeldía, rechazo, frustración, enojo, mentiras y la lista podría seguir.

En la adolescencia estamos constantemente haciendo "fuerza de mano", que consiste en una lucha interna entre **BAJA-AUTOESTIMA-ALTA** contra la presión desde afuera: familia,

amigos, amigas, docentes, comunidad, redes sociales. Por eso se libran batallas en nuestro interior, en nuestras fortalezas construidas de pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias.

Los radares deben estar encendidos para detectar, ¡Si, amigos y amigas! detectar la confusa presencia de la archienemiga **MENTIRA**, con sus proyectiles de dudas debilitándonos.

Permítanme relatarles...

Estando en mi jornada escolar me resbalé y caí en plena competencia de relevos en carreras, razón por la que mi equipo no ganó. Los reclamos fueron tan severos que lograron marginarme, al punto de subestimar mis capacidades y mi actitud cambió, dejé abandonados todos mis compromisos.



Estaba enfadada y me puse con actitud rebelde e irrespetuosa, el brazo de mi contrincante se volvió potente y empezó a ganar. Mientras sentía el peso de su fuerza en este desafío sobre mis capacidades, acciones y **SENTIMIENTOS**, me recordé lo valioso de mi ser. Mi **CARÁCTER** se despierta como dudando, pero decido tener optimismo en intentar de nuevo, algo que será positivo y dice que sí, pero

¿Cuál es la idea?, ¿Qué cosa sería nueva? Bueno, algunos cambios iniciales estarán bien, empezando por mi presentación personal, sentirme bien, verme bien, revisar mis actividades. Creo que platicar con mi madre, quizá con mi padre o con quienes me aman sería clave, ellos sabrán guiarme y acortarán el camino hacia la meta: ¡SUBIR MI AUTOESTIMA!



**PENSAMIENTOS** me recuerda que será necesario también no creerse eso de que **"No eres capaz"**, **SENTIMIENTOS** hace un gesto que me recuerda lo valiosa que es mi persona; **EXPERIENCIAS** muestra como una película en cámara rápida como fui logrando vencer cada reto, cada persona que con su buen ejemplo comprobó que somos dignas y dignos.

Mi brazo logra empujar con fuerza y toma ventaja. **¡Un intento a la vez!**. Cada acción hablará de mí a los demás, pero sobretodo como me iré sintiendo conmigo misma.

Esta vez he cumplido con mis propósitos y sin haberme descuidado en el intento, doblé por completo el brazo de mi enemiga, así logré llegar a la META.



Y cuando llegas a la Meta, logras conocerte mejor, alcanzas la FUERZA para creer en ti. Pero éstas luchas y desafíos no terminan aquí queridos amigos y amigas...hay preguntas que debemos hacernos para encaminarnos a ser personas exitosas en la vida, preguntas como estas:

- ¿Conoces los cambios físicos, emocionales y psicológicos que tendrás en tu adolescencia?
- ¿Sabes cómo cuidar tu cuerpo, tu mente y descubrir tus talentos y tu deporte favorito?
- ¿Aprenderías a trazar un Plan para tu Vida?

La AUTOESTIMA es la SUMA de LO PROPIO, lo que APRECIO de mí misma DÍA tras DÍA.





**¿QUE ME ESTÁ PASANDO?**  
**(Para chicas)**

Hola compañeras, soy tu amiga Lety.  
¡Bienvenidas a la **ADOLESCENCIA!**

¿Te ha sucedido que sientes una gran revolución en tu cuerpo y en tus pensamientos?

Una confusión en donde tienes dificultad para

**TOMAR DECISIONES Y CALCULAR RIESGOS**

¡Aja!, en vista de esto es necesario conocer más sobre **¿QUE ME ESTA PASANDO?**

La adolescencia es una aventura de **CRECER**,

en esta etapa de la vida, irás dejando la infancia y comenzarás a notar una serie de

**CAMBIOS** en el interior de tu cuerpo, pero

también en tu apariencia externa y tus emociones también tendrán grandes cambios.

**CONOCER QUE TE PASA ES LA MEJOR IDEA PARA CRECER SALUDABLE.**

Esto es como ordenar un CUBO RUBIK.

Pues **¡Manos a la obra!**



### **PRIMER MOVIMIENTO DE CUBO RUBIK, CAMBIOS EN MI CUERPO.**

- Horror, acné!! esos insoportables barritos y espinillas que duelen y dan vergüenza.
- Mis senos duelen un poco, a veces pican y se empiezan a notar bajo mi ropa.
- Mis caderas se ensanchan y cambio de talla de ropa, me empiezo a fijar en modelos de chicas mayores.
- Tengo vellos en las axilas, piernas, brazos y pubis.

**¡Oh, oh!** No hay fecha exacta, pero llega, **"LA MENSTRUACION"**.

Nuevo movimiento, esto es como entrar en "Emocionelandia" cada cara del cubo queda revuelto de colores, a causa de lo que sucede en nuestra **MENTE** nos empezamos a ver diferentes, ¿Pero, cuándo empieza esto? Entre los 9 y 11 años, a veces después de esa edad.



Todos estos cambios o movimientos en nuestro interior son provocados por las **HORMONAS**, en las mujeres están en los ovarios y se llaman estrógenos.

Al ocurrirnos nuestra primera menstruación, a la que se conoce como "Menarquía" es cuando nos dicen que **YA DESARROLLAMOS**, y que hemos pasado de niñas a adolescentes, que debemos cuidar nuestra limpieza.

Al principio cuesta conocer cada cuantos días aparece la menstruación, porque en la adolescencia es muy variada. Ese ciclo puede ser cada 28 días ó 30, ó 33, hay quienes le llega cada 25 días, entonces no te asustes porque es diferente en cada caso.

Lo importante es que tengas a la mano tus toallas sanitarias y que no las uses por más de 3 horas, puedes usar tampones si te sientes cómoda, ahora también hay algo innovador: la "copa menstrual" que en muchos lugares es novedoso, pero ya está en uso.

No te extrañes si te sientes triste y llorona o de repente de mal humor, eso es normal. Ahh un dato importante, el sangrado también es diferente entre una persona y otra. También debes de saber, que, si la menstruación no llega en tres meses, hay que asistir a la clínica para que la o el especialista te atienda.

## SEGUNDO MOVIMIENTO DE CUBO RUBIK, CAMBIOS EMOCIONALES.



Nos aburrimos, cambiamos de humor seguido podemos pasar de estar muy alegres a muy tristes, nos choca todo, nos sentimos inseguras, entre otras emociones.

### ¡BIENVENIDAS A LA ADOLESCENCIA!

La adolescencia nos acompañara más o menos hasta los 19 años y es una etapa para **APROVECHARLA**.

Bueno..., ya que he entendido que me está pasando en el cuerpo y por qué tengo tantas emociones, me preparo

para mover mi cubo Rubik una vez más y lograr el próximo desafío con: **AUTOESTIMA...**

...me pregunté ¿qué tiene que ver y como haré?. La AUTOESTIMA nos hace lograr obtener un movimiento importantísimo, se llama:



## TERCER MOVIMIENTO DEL CUBO RUBIK CAMBIOS PSICOLÓGICOS que van formándonos la IDENTIDAD.

La **IDENTIDAD** es un proceso que comienza en el nacimiento, por medio de experiencias y vivencias. La identidad se forma en cada individuo, dándonos una compleja imagen sobre nosotras mismas, lo que nos permite interactuar con las demás personas.

Esta **IDENTIDAD** se forma dentro de la familia, amigas/os, escuela, sociedad, medios de comunicación, por eso los y las adolescentes podemos tener diferentes formas de ser: sensibles, tolerantes, fuertes, agradables, flexibles, tímidas, atrevidas, inseguras, audaces, etc.

¿Pero eso tiene que ver con nuestra AUTOESTIMA? Tenemos muchos cambios frecuentes, hasta

que vamos adquiriendo más seguridad en nosotras mismas, vamos desarrollando una percepción sobre nosotras más coherente, nuestra conducta va de acuerdo a lo que pensamos, vencemos el peligro de vivir con **BAJA AUTOESTIMA**.

Recuerda que esta etapa llamada **ADOLESCENCIA**, está formada por cambios en tu cuerpo y en tu mente, que son necesarios para que tengas una buena **AUTOESTIMA**, desarrolles tu **IDENTIDAD** y te conviertas en una persona **ADULTA**.



**¿QUE ME ESTÁ PASANDO?**  
**(Para chicos)**



De pronto mi cuerpo está creciendo rápidamente, y empiezo a tener más fuerza que de costumbre, choco con todo, mi voz está teniendo cambios y por eso me siento confuso.

Es una confusión en donde tengo dificultad para **tomar decisiones y calcular riesgos... ¡Ajá!, Si chicos, soy tu amigo Luis,** esto de crecer y convertirse en adolescente es como ordenar un CUBO RUBIK ¿Alguna vez has tratado de armar por color las caras de un Cubo Rubik? Para lograrlo se hacen diferentes movimientos y cambios, así sucede en nuestro cuerpo.



Para lograr tu **PRIMER MOVIMIENTO DE CUBORUBIK: CAMBIOS EN MI CUERPO,** debes tener en cuenta lo que te irá sucediendo.

- Acné.
- Se ensanchan mis hombros y espalda.
- Crecen mis testículos, próstata y pene.
- Creczo y crezco, choco con todo y sudo mucho.
- Mi voz está cada vez más ronca.
- Tengo vellos en las axilas, piernas, brazos y pubis.

Esto nos sucede entre los 9 y 11 y hasta más años. Todos estos cambios o movimientos en nuestro interior son provocados por la **HORMONA** llamada testosterona, que se encuentra en los testículos de los hombres.

¿Esto tiene que ver con nuestra **AUTOESTIMA?** y aunque son cambios frecuentes, vamos logrando más equilibrio de acuerdo a lo que pensamos y como actuamos lo que favorece que nos volvemos más seguros de nosotros

mismos. Todos estos cambios nos indican que ya entramos en la etapa de desarrollo llamada **PUBERTAD**, y es importante, porque nos prepara para la **ADOLESCENCIA**.

Durante esta etapa sentimos muchas emociones, nos empiezan a gustar las chicas, nos da mucho sueño, nos aburrirnos con facilidad o estamos demasiado activos podemos pasar de estados de humor de alegres a tristes o molestos.



## SEGUNDO MOVIMIENTO DE CUBO RUBIK CAMBIOS EMOCIONALES ¡BIENVENIDOS A LA ADOLESCENCIA!

La adolescencia nos acompañara más o menos hasta los 19 años y es una etapa para **APROVECHARLA**.

Bueno..., ahora entiendo lo que me está pasando en el cuerpo y por qué tengo tantas emociones. Me preparo para mover mi cubo Rubik una vez más y lograr el próximo desafío por medio de la **AUTOESTIMA** podré lograr mejores resultados al ir madurando en mi forma de pensar y actuar. Con esto logro más habilidad para un movimiento importantísimo, que llamaré: **TERCER MOVIMIENTO DEL CUBO RUBIK "CAMBIOS PSICOLOGICOS"**.

La **IDENTIDAD** es un proceso que comienza en el nacimiento, por medio de experiencias y vivencias, la identidad se forma en cada

individuo, dándonos una compleja imagen sobre nosotros mismos y nos permite interactuar con los demás.

Esta **IDENTIDAD** se forma dentro de la familia, amistades, escuela, sociedad, medios de comunicación, por eso los adolescentes podemos tener diferentes formas de ser: sensibles, tolerantes, fuertes, agradables, flexibles, tímidos, atrevidos, inseguros, audaces, etc.

Recuerda que esta etapa llamada **ADOLESCENCIA**, está formada por cambios en tu cuerpo y en tu mente, que son necesarios para que tengas una buena **AUTOESTIMA**, desarrolles tu **IDENTIDAD** y te conviertas en una persona **ADULTA**.

## NOTAS







# **HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL**



Hola amigas y amigos, somos Lety y Luis y recién despertamos y para comenzar nuestro día, nos propusimos practicar estas rutinas que tienen que ver con nuestro **ASEO PERSONAL**. Tomar un baño es lo más saludable y nos conecta a la acción.

Al principio nos costó un poco, pero los beneficios de bañarse temprano y todos los días nos dieron como resultado:

- El cerebro se pone alerta.
- Encontramos más rápido soluciones.
- Nos distraemos menos.
- Tenemos mejores ideas.
- Somos más creativos.
- Se tonifican los músculos.
- Mejora la circulación.
- Evitamos malos olores.



Hay hábitos que son comunes para las chicas como para los chicos, aquí te dejamos algunos para cuidar de tu **ASEO PERSONAL**.

- Lavar y arreglar nuestro cabello.
- Cepillar los dientes.
- Usar desodorantes isiempre!
- Limpiarnos los oídos.
- Recortarnos las uñas.
- ¡No tocarnos el acné!
- Alimentarnos de manera saludable según tus recursos.
- Dormir suficiente entre 8 y 9 horas en promedio.
- Hacer algún tipo de ejercicios.

Recuerda que **EL AUTOCUIDADO** nos hacen mantener una higiene personal, nos da salud física y nos prepara para tener una correcta salud sexual en la etapa de la **ADOLESCENCIA**.

**ENTRE MUJERES SOLAMENTE:** durante nuestra **MENSTRUACIÓN** es importante mantenernos limpias, cambiando varias veces las toallas sanitarias o tampones, al tirarlas envolverlas en papel y jamás dejarlas ir en el inodoro, si usas copa menstrual asegurarse de

vaciarla cuando sea el tiempo de hacerlo. Beber suficiente agua y hacer nuestras rutinas diarias con normalidad ya que es algo natural. Si tienes algún dolor o molestia debes consultar a tu madre o alguien de confianza.



**ENTRE HOMBRES SOLAMENTE,** no escupir en el suelo, evitar eructar al comer o después, afeitarnos si es necesario, lavar nuestros genitales con cuidado y secarlos bien después, para evitar rascarnos en público, cuidar de usar desodorante ya que nuestras hormonas hacen

que el olor del sudor sea muy intenso. Recordemos que **EL AUTOCUIDADO** nos hace mantener una higiene personal, nos da salud física y nos prepara para tener una correcta salud sexual en la **ADOLESCENCIA**.

## NOTAS





**AUTOCUIDADOS  
DEPORTES PARA SER  
SALUDABLES**



Hola chicos y chicas, somos Luis y Lety, hemos estado practicando rutinas de AUTOCUIDADOS en nuestro ASEO PERSONAL, nos hemos sentido más cómodos con nuestra imagen personal.

Pero vamos a aumentar nuevas rutinas y hemos decidido practicar algún deporte. ¿Por dónde empezar? Primero comenzaremos por **IDENTIFICAR** que **DEPORTE** nos gusta. Si podremos practicarlo al aire libre o no.



**¡YA ES HORA DE CUIDAR MAS NUESTRA SALUD!**

Porque asi, **MEJORAREMOS NUESTRA HIGIENE PERSONAL Y EVITAREMOS ENFERMEDADES, DESARROLLAREMOS MEJOR EL CUERPO Y MANTENDREMOS LA MENTE SANAMENTE OCUPADA, FORTALECEREMOS NUESTRA AUTOESTIMA Y EL COMPAÑERISMO.**

¿Qué les parece si tomamos en cuenta estas buenas ideas?

Lo conversaré con mis padres o encargados, como repartiré mi tiempo de estudio, deporte y ayuda en el hogar.

Definitivamente debo establecer una rutina: adonde haré ejercicios, con quién haré ejercicios y cuándo haré ejercicios.



Buscaré amigos y amigas que quieran participar.

Haré deporte, por lo menos tres veces a la semana.

### RECUERDA

- ▶ LA ACTIVIDAD FÍSICA NOS MANTIENE SANAMENTE OCUPADOS, Y ES LA FORMA EFECTIVA PARA ESTAR APARTADOS DE CAER EN EL CONSUMO DE DROGAS.
- ▶ PRACTICAR UN DEPORTE ES CUIDAR NUESTRA INTEGRIDAD FÍSICA, MENTAL Y MORAL.
- ▶ NOS AYUDA A TRABAJAR EN EQUIPO.
- ▶ ESTAR EN MOVIMIENTO NOS HACE SENTIR MEJOR.
- ▶ SUBE EL ÁNIMO Y MEJORA LA AUTOESTIMA.



## NOTAS





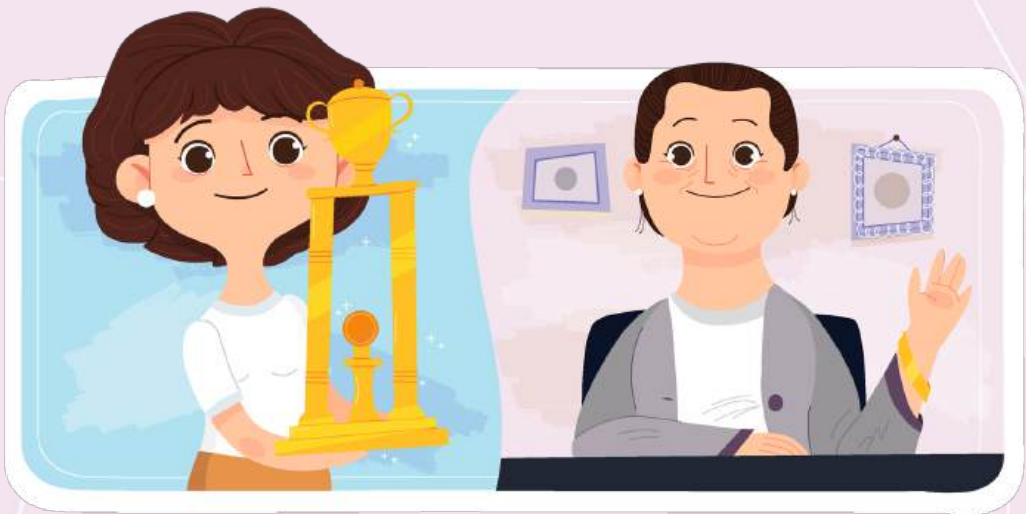


**PROYECTO DE VIDA**  
**(Chicas)**

Cuando somos **adolescentes** queremos experimentar actividades de "gente grande", somos impulsivas, queremos vivir rápido y sentir emociones, pero nos falta experiencia, esto nos lleva a perder la dirección.

Entonces perdemos **TIEMPO** o somos **INFLUENCIADAS** o nos encontramos en PELIGRO y olvidamos que **SOMOS UNICAS Y ESPECIALES**.

Por todo esto es importante que nos preguntemos qué **"dirección"** seguir.



¿Sabías que Norma Franco era una niña salvadoreña con recursos muy limitados, pero aún así se esforzó para llegar a ser una buena deportista?, su sueño era ser campeona y se convirtió en "la reina de carreras en todo El Salvador".

Siguió soñando y esforzándose hasta ganar medallas a nivel internacional, Norma Franco es

orgullo de nuestro país. Pero no dejó de soñar y tomó una gran decisión: estudiar medicina y unos años después se convirtió en una excelente médica.

¿Que te pareció?

Entonces es HORA DE CREAR TU PRIMER PROYECTO DE VIDA.

## ÁRBOL PROYECTO DE VIDA

4.- ¿Qué cosas bonitas  
tengo para dar?

FLORES

3.- ¿Cuáles son mis  
anhelos?

HOJAS



5.- ¿Qué personas  
hay en mi vida?

AVES

2.- ¿Qué me sostiene  
en la vida?

TALLO

6.- ¿Cosas de las que  
deseo desprenderme?

PARÁSITOS

7.- ¿Cuáles han  
sido mis logros?

FRUTOS

1.- ¿Cuál es mi inicio?

RAÍCES



# ÁRBOL PROYECTO DE VIDA





Hacer un PROYECTO DE VIDA no es complicado, es una HERRAMIENTA para TRAZAR un recorrido hacia una o varias metas de cosas que queremos lograr en la VIDA.

Algunas personas recomiendan hacerlo para varios años, otros para un año o menos; tomando en cuenta que pueden suceder eventos fuera de nuestro alcance.

Guardar SILENCIO y dedicar algún momento del día para PENSAR, hace que ESCUCHEMOS nuestra voz interior, ordenemos nuestras ideas enumeremos las áreas más importantes de nuestra vida: salud, estudios, familia, deporte, dinero, talentos, amigos, espiritualidad.

Para elaborarlo debes tomar en cuenta estas preguntas:

**¿Qué haré?, ¿Para qué lo haré?, ¿Cómo lo haré?, ¿Con quién lo haré?,  
¿Cuándo lo haré?, Qué meta quiero alcanzar?**

¿Por qué quiero lograr una META?

Toma en cuenta tus fortalezas que son tus APTITUDES Y TALENTOS, reconoce tus DEBILIDADES, escríbelas en una lista cuáles son y como harás para superarlas, tomando en cuenta los BUENOS CONSEJOS de tu padre, tu madre o la persona responsable de tu cuidado, y finalmente ESFUERZATE HACIENDO BIEN LAS COSAS todos los días.

Una lista parecida a la siguiente te ayudará a ordenar las ideas:

METAS	DECISIONES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Graduarme.</li> <li>• Viajar a...</li> <li>• Comprar mi compu.</li> <li>• Comprar mi moto.</li> <li>• Participar en la competencia de...</li> <li>• Ayudar a mis padres en...</li> <li>• Vencer mi inseguridad en...</li> <li>• Otras metas...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levantarme temprano.</li> <li>• Organizar el material cumplir horarios.</li> <li>• Terminar lo que empiezo.</li> <li>• Hacer bien las cosas.</li> <li>• Aprender de mis errores.</li> <li>• Dejarme aconsejar.</li> <li>• Esforzarme.</li> <li>• Ahorrar dinero.</li> <li>• Buscar oportunidades.</li> </ul>
	UTILIDAD
<p>FORTALEZAS: tengo facilidad para los idiomas, soy atlética.</p> <p>DEBILIDADES: me cuesta terminar lo que empiezo, soy distraída.</p> <p>AMENAZAS: quedarme sin presupuesto.</p> <p>ACTITUD: haré bien las cosas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se aprovecha el tiempo.</li> <li>• Se tiene bienestar físico y mental.</li> <li>• Se ganan experiencias.</li> <li>• Se aumenta la AUTOESTIMA.</li> <li>• Prevención de conflictos e influencias negativas.</li> <li>• Se construye el futuro.</li> </ul>

**RECUERDA**

No dejes de **SOÑAR**  
 No dejes de **INTENTAR**  
 Elaborar y realizar tu  
**PROYECTO DE VIDA**

# NOTAS





**PROYECTO DE VIDA**  
**(Chicos)**

Cuando somos **adolescentes** queremos experimentar cosas, hacer actividades de "gente grande", somos impulsivos, queremos vivir rápido, sentir emociones, pero nos falta experiencia y esto nos lleva a perder la dirección.

Entonces perdemos **TIEMPO** o somos **INFLUENCIADOS** o nos encontramos en PELIGRO y olvidamos que **SOMOS ÚNICOS Y ESPECIALES**.

Por todo esto es importante que nos preguntemos qué **"dirección"** seguir?



¿Sabías qué "Aniceto Porsizoca" (personaje cómico de Carlos Álvarez Pineda) es considerado como el rey de la comedia blanca en El Salvador? A varios años de su muerte dejó un legado impresionante de frases cómicas que permanecerán por muchos años más en la mente de los salvadoreños que lo conocieron. Carlos Álvarez Pineda nació en

el cantón Cujucuyo y de muy pocos recursos, pero en su cantón soñaba con ser actor, llegó a ser famoso por causa de sus sueños y de su esfuerzo. También logró ser un profesor que amaba a sus alumnos y alumnas.

¿Que te pareció?



Es HORA DE CREAR TU PRIMER PROYECTO DE VIDA.

## ÁRBOL PROYECTO DE VIDA

4.- ¿Qué cosas bonitas  
tengo para dar?

FLORES

3.- ¿Cuáles son mis  
anhelos?

HOJAS

5.- ¿Qué personas  
hay en mi vida?

AVES

2.- ¿Qué me sostiene  
en la vida?

TALLO

6.- ¿Cosas de las que  
deseo desprenderme?

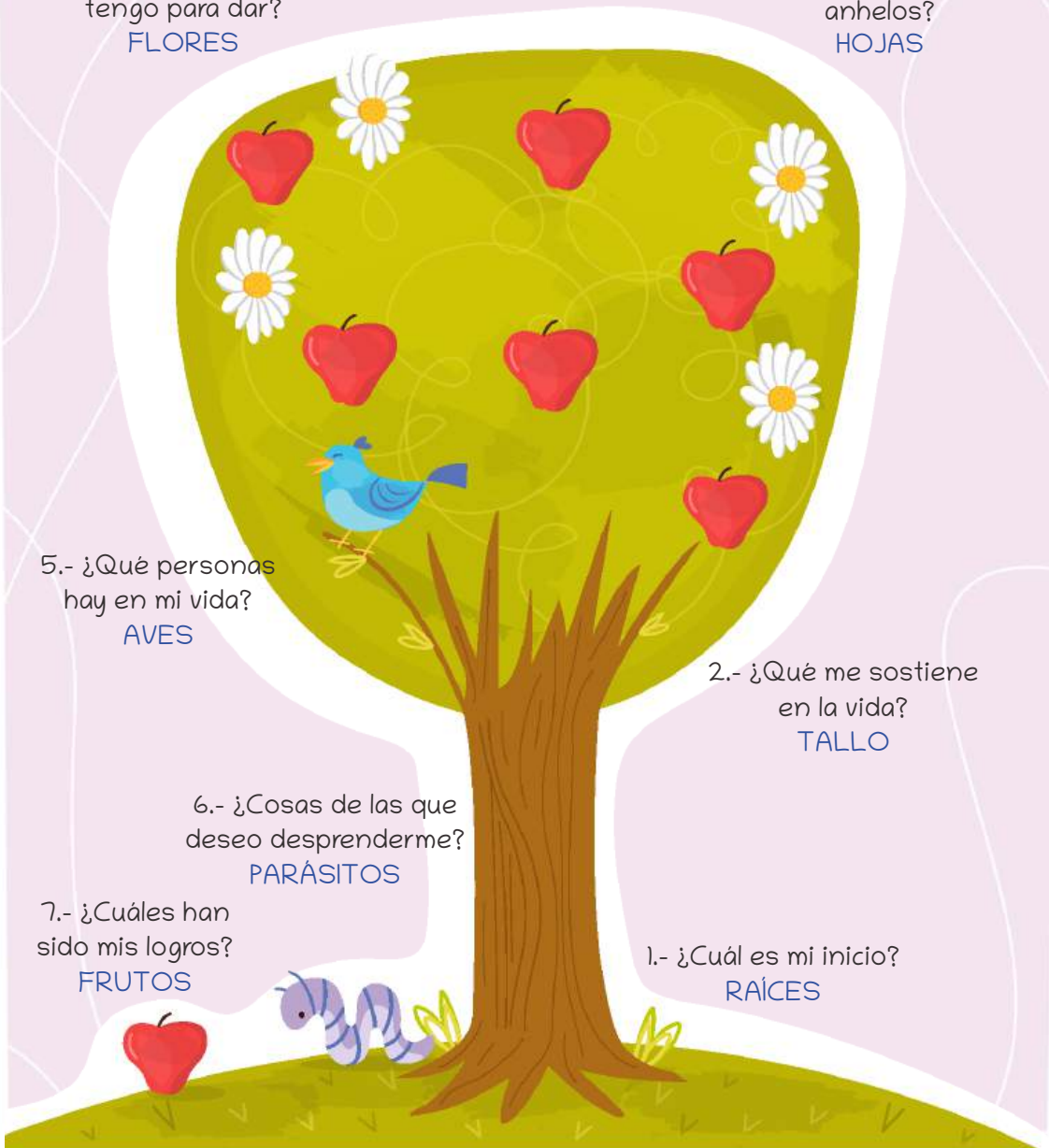
PARÁSITOS

7.- ¿Cuáles han  
sido mis logros?

FRUTOS

1.- ¿Cuál es mi inicio?

RAÍCES



# ÁRBOL PROYECTO DE VIDA





Hacer un PROYECTO DE VIDA no es complicado, es una HERRAMIENTA para TRAZAR un recorrido hacia una o varias metas de cosas que queremos lograr en la VIDA.

Algunas personas recomiendan hacerlo para varios años, otros para un año o menos; tomando en cuenta que pueden suceder eventos fuera de nuestro alcance.

Guardar SILENCIO y dedicar algún momento del día para PENSAR, hace que ESCUCHEMOS nuestra voz interior, ordenemos nuestras ideas, enumeremos las áreas más importantes de nuestra vida: salud, estudios, familia, deporte, dinero, talentos, amigos, espiritualidad.

Para elaborarlo debes tomar en cuenta estas preguntas:

- ¿Cómo lo haré?, ¿Qué haré?, ¿Con quién lo hare?, ¿Para qué lo haré?,
- ¿Cuándo lo haré?, ¿Qué meta quiero alcanzar?

Una lista parecida a la siguiente te ayudará a ordenar las ideas:

METAS	DECISIONES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Graduarme.</li> <li>• Obtener dinero.</li> <li>• Viajar a...</li> <li>• Comprar mi compu.</li> <li>• Comprar mi moto.</li> <li>• Participar en la competencia de...</li> <li>• Ayudar a mis padres en...</li> <li>• Vencer mi inseguridad en...</li> <li>• Otras metas...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levantarme temprano.</li> <li>• Organizar el material cumplir horarios.</li> <li>• Terminar lo que empiezo.</li> <li>• Hacer bien las cosas.</li> <li>• Aprender de mis errores.</li> <li>• Dejarme aconsejar.</li> <li>• Esforzarme.</li> <li>• Buscar oportunidades.</li> </ul>
	UTILIDAD
<p>FORTALEZAS: tengo facilidad para la mecánica y robótica, soy atlético.</p> <p>DEBILIDADES: me cuesta terminar lo que empiezo, soy impulsivo.</p> <p>AMENAZAS: algunos amigos son influencia negativa, tienen vicios.</p> <p>ACTITUD: haré bien las cosas todos los días.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se aprovecha el tiempo.</li> <li>• Se tiene bienestar físico y mental.</li> <li>• Se ganan experiencias.</li> <li>• Se aumenta la AUTOESTIMA.</li> <li>• Prevención de conflictos e influencias negativas.</li> <li>• Se construye el futuro.</li> </ul>

#### RECUERDA

TOMATE TIEMPO PARA LOGRAR TUS SUEÑOS, TRAZA TU PROYECTO DE VIDA.

## NOTAS





**NOVIAZGO Y AMOR EN  
LA ADOLESCENCIA**



Hola amigas y amigos, somos Lety y Luis, ¿verdad que hemos aprendido qué cosas suceden durante el cambio de niñas, niños a adultos?, es decir: **LA ADOLESCENCIA**.

Si, amigas amigos, nos resulta una etapa de **CAMBIOS RÁPIDOS** en nuestro cuerpo y en nuestras emociones. Debemos recordar que estos cambios nos hacen exagerar en nuestras reacciones y poco a poco vamos aprendiendo a conocernos y a cuidarnos.

Por eso es importante trazar un **PROYECTO DE VIDA**, hacer **EJERCICIO** o **DEPORTES**, cuidar nuestro **ASEO PERSONAL** y aprender a mejorar nuestra **AUTOESTIMA**.

Esta etapa de grandes cambios nos hace estar más conscientes de nuestros sentimientos y por eso cambia la forma de expresarlos, porque ya no lo hacemos como de pequeñas/os, pues nos parecen “cosas de la niñez”, nos parecen ridículos y nos apenan. Más emocionante es cuando nos damos cuenta que nos resulta atractivo “el sexo opuesto” y nos llenamos de romanticismo y nos **ENAMORAMOS**.  
¿Pero, en qué se nota? ¿Cómo saberlo?  
Si te están pasando estas cosas, por ejemplo:

PASAMOS MÁS TIEMPO CON ALGUIEN.

USAMOS MÁS EL MÓVIL.

MEJORAMOS NUESTRA APARIENCIA.

ESTAMOS MÁS PENSATIVAS O PENSATIVOS,  
DISTRÁIDOS/AS O SOLITARIOS/AS ESCUCHANDO MÚSICA.

## “FLECHAZOS”

Es **NORMAL** que empecemos a sentir atracción por alguien que sea afín y nos atraiga mucho, queremos estar tiempo en su compañía y tengamos demostraciones de afecto.

En este caso es importante y necesario platicar de nuestros sentimientos con nuestros padres o con alguien mayor que sea de confianza.



## NOVIAZGO Y AMOR EN LA ADOLESCENCIA.

Es hermoso y es real sentir afecto por alguien, y aunque nos sentimos grandes, por así decirlo, en realidad no tenemos suficiente independencia para entablar un NOVIAZGO, por eso te insistimos en que es importante que lo confiemos a nuestras madres, padres, maestras, maestros o alguna persona que sea nuestra guía o consejera y aceptemos sus consejos. Porque podríamos encontrarnos en un serio conflicto, te compartimos estos puntos para que evalúes mejor.

VENTAJAS	DES VENTAJAS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Es una etapa bonita que nos hace conocer mejor a una persona.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Podemos entablar una amistad con influencias negativas.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Compartimos aficiones, estudio, deportes y damos buen ejemplo con actitudes positivas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La influencia negativa puede volver nuestra relación donde exista violencia, control de una persona sobre la otra.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Podemos sentir bienestar, seguridad y que nos valoran.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Podemos sentir que nos manipulan, temor e inseguridad.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Podemos contar con el control y guía de nuestros padres y tener límite en la relación.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Corremos riesgo de un embarazo precoz y no deseado, violencia física y emocional, contraer alguna infección de transmisión sexual, conflictos familiares y sentimientos de culpa.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Con la guía de nuestros padres y nuestra propia decisión aprendo a canalizar mis emociones y energía en cuanto a mí despertar a la sexualidad.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Podemos caer en descontrol y arriesgar nuestro tiempo de estudio, deportes, entretenimiento y abandonar la práctica de valores.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nos permite tener una experiencia afectiva positiva y nos hace crecer como personas y se fortalece nuestra autoestima.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Podemos perder amistades, oportunidades en nuestra formación escolar, tener responsabilidades imposibles de afrontar y nos afecta debilitando nuestra autoestima.</li></ul>



**Recuerda:**

- LA ADOLESCENCIA ES UNA ETAPA PARA APROVECHARLA.
- SEGUIR APRENDIENDO EN LA ESCUELA.
- DESARROLLAR TALENTOS Y HABILIDADES.
- CUIDAR NUESTRO CUERPO Y MENTE.
- CULTIVAR BUENAS AMISTADES SON LAS MEJORES OPCIONES ANTES DE TOMAR LA RESPONSABILIDAD DE LLEVAR UN NOVIAZGO.
- DESCUBRIR NUESTRA CAPACIDAD DE SENTIR AMOR POR OTRA PERSONA ES UNA EXPERIENCIA POSITIVA QUE NOS HACE **CRECER Y MADURAR**.





**INFECCIONES O ENFERMEDADES  
DE TRANSMISIÓN SEXUAL**



Ayer por la tarde me reuní con mi buena amiga Lety, conversando con ella le decía que ahora que llegamos a la **ADOLESCENCIA** y hemos dejado la infancia, entramos a un cambio de vida muy intenso, lleno de nuevas emociones y experimentamos sentimientos nuevos.

¡A já!, respondió Lety sonriendo, ¿te refieres al amor?

Si Lety, ¿Tú has conversado de este tema con tus padres?



Claro que sí, Luis, mi mamá dice que es normal que en la adolescencia tengamos una experiencia o varias en relación a sentir atracción y afecto por otra persona.

Entonces mi papá aprovechó y me explicó que en la pubertad hay un despertar a la atracción física y emocional, que es parte de la sexualidad.

¡Sexualidad! Este tema sobre la **SEXUALIDAD** no debe ser un tabú, sino todo lo contrario, debemos estar informados para tomar responsabilidad sobre nuestra salud y futuro.

Sí, aprendí que esta palabra implica varios componentes que reciben el nombre de "holones" y estos son:

- El género, o sea de ¿cómo es el rol de hombre o el de mujer?, ¿Cómo me visto o me peino?.
- La Reproductividad, que consiste en que cada persona dedica tiempo de calidad para brindar asistencia a las personas y que no se limita a la

reproducción, por ejemplo si no eres madre o padre pero tienes hermanitos/as o sobrinos/as puedes ejercer este componente.

- La Afectividad, es gratificante y agradable para los hombres y las mujeres, todas y todos tenemos derechos a expresar los afectos aunque por nuestra cultura, enseñan a los hombres a no expresar sus sentimientos y afectos.
- El Erotismo, relacionado con lo sensual y con la respuesta sexual humana, con el máximo bienestar y placer.

Volviendo a nuestros cambios, recordé que en la escuela estudiamos que estos cambios se deben a las hormonas sexuales.

Yo pienso, expresó Luis, que en realidad no es lo más indicado ni saludable que durante la adolescencia se tenga actividad sexual, sin embargo, a algunos chicos y chicas puede sucederles, por ser víctimas de una agresión o abuso sexual. En este caso, no te quedes callada o callado, lo mejor es que hables y denuncies al agresor.

- Mi papá, añadió Luis, me explicó que a veces los chicos recibimos cierta presión de grupo para tener de forma temprana relaciones sexuales. Te confieso que he tenido mucha curiosidad al respecto.

- ¡Pero al hacerlo nos arriesgamos a peligros, paternidad y maternidad no deseados y a contraer enfermedades o infecciones de transmisión sexual! -exclamó de inmediato Lety en señal de clara advertencia.

- Exacto!! dije. Estas enfermedades o infecciones son por contagio de virus, bacterias o parásitos que se pasan de una persona a otra a través del contacto sexual, incluso sin tener síntomas por un largo tiempo o sin saber que se tienen.

- ¿Sin síntomas? ¡Pero esto es muy serio Luis!

- Lo es, y estas enfermedades de transmisión sexual son comunes, las contraen especialmente personas jóvenes entre los 15 a 25 años, por lo que es importantísimo que sepas por qué el contagio se da.

- Esto me parece aún más serio Luis, ¿qué más sabes?



- Que entre ellas pueden estar: la clamidia, la gonorrea, los herpes genitales, el chancro, el virus del papiloma humano (VPH), la sífilis y el VIH.

- ¡Ah!, Lety, he investigado más y te lo comparto amiga:

- Tener más de una pareja sexual aumenta el riesgo de infectarse.
- Falta de conocimiento de estas enfermedades y el riesgo a contraerlas.
- Las mujeres jóvenes biológicamente son más propensas a infectarse.
- Al presentar síntomas o sospechas de contagio, los jóvenes no se hacen las pruebas Infecciones de Transmisión Sexual, (ITS).
- Irresponsabilidad sobre el propio cuerpo y el de otra persona.
- Práctica sin protección (uso de condón o preservativo).



Entonces Luis ¿Qué podemos hacer para protegernos?

Una forma es la **ABSTINENCIA**, es decir, no tener relaciones sexuales, pero te decía que el condón es una forma de prevención muy importante. En la clínica nos podrán orientar con diferentes formas de prevención de ITS.

Tanto hombres como mujeres corren riesgo de adquirir infecciones de transmisión sexual por causa de prácticas culturales de riesgo como es el hecho de que los hombres tengan múltiples parejas como prueba de la hembra y que las mujeres enfrenten barreras para la negociación del uso de condones con sus parejas.

Yo he decidido seguir con mi Plan de Vida y esperar, prefiero seguir los consejos de mis padres de estudiar y dedicarme a hacer otras cosas, ya me llegará el tiempo justo para tener un noviazgo y en el futuro formar una familia.

### Ampliando lo que significa sexualidad

La sexualidad es compleja. Es mucho más que tener deseos sexuales o relaciones sexuales. La sexualidad incluye:

- Tu propia conciencia y tus sentimientos sobre tu cuerpo y el cuerpo de los demás.
- Tu capacidad y tu necesidad de sentirte emocionalmente unido a otra persona.
- Tu entendimiento sobre tu ser y tu cuerpo.
- Tu atracción sexual hacia otras personas.

¡Claro Lety! Me refiero a no tener actividad sexual a temprana edad.

Quando estemos listos para ser responsables sobre entablar una relación más formal o un noviazgo, lo indicado será tener una conducta sexual sana, mantener intimidad sexual únicamente con una pareja, consultar a una persona profesional médica/o o enfermera/o para ponerse en control.

-Luis, se hace tarde y tengo tareas pendientes. Qué bueno que platicamos sobre este tema, me aclaraste algunas dudas, a veces es difícil hablar sin prejuicios y en confianza estas cosas.

-Ya sabes Lety, yo te felicito por seguir tu Plan de vida, creo que realmente vale la pena aprovechar nuestra adolescencia sanamente.

-Si Luis, yo también creo que vale la pena disfrutar esta etapa. Hasta luego amigos!!!

- La capacidad reproductiva de tu cuerpo.

La sexualidad es una parte importante, agradable y natural de la vida. Pero a veces las personas usan su sexualidad de maneras poco saludables para influenciar, controlar o molestar a otra persona.

Esto incluye acciones como el coqueteo y la seducción, hasta el acoso sexual y el abuso. No uses tu sexualidad para conseguir algo, ni para molestar o herir a otra persona.



# **ME DOLIÓ, ME AFECTÓ, MI CUERPO, MENTE Y CORAZÓN**

**(Enfocada en la prevención de la violencia  
sexual en la adolescencia y juventud)**



Hola amigas y amigos, a quien escuché este relato, tantas veces repetido, te lo contaré en este tu día triste y solitario, puede que a tiempo tal vez te encuentres entre las redes de una trampa muy dañina llamada **"violencia"**. Déjame hablarte de mi propia experiencia y de la forma en que logré salir con vida de esta pesadilla. ¿Habrás escuchado hablar de **"la baja autoestima"** y **"trastornos en la identidad"**? pues bien , y si yo te contara que estos términos nombran una realidad cada vez más frecuente y aceptada en la sociedad, y que como he venido diciéndote, es una gigantesca red que te atrapa y arrastra por peligrosos lugares, causando mucho daño.

Cuando cumplí los 13 años, sin siquiera saberlo, ya estaba **afectada** en mi autoestima, primero por el divorcio de mis padres, eso influyó mucho, porque crecí con dos pensamientos, dos maneras de hacer las cosas que no coincidían la una con la otra, como por ejemplo, problemas económicos, las creencias espirituales, el que mis padres no se llevaran de común acuerdo y discutieran tanto y por todo cada vez con mayor intensidad, ya me tenía, por así decirlo, "marcada".

Al entrar en mi adolescencia me afectó crecer sin mi padre, pues estaba muy ausente y en mi transición de niña a mujer trataba de llenarlo con otros afectos, estar con amigas, amigos y de je de tener mis propios gustos y buscaba mucho la aprobación de los demás haciendo y diciendo lo que los ellos preferían, eso hizo que me volviera inconstante en mi conducta pues al ser de una naturaleza sociable me retraía, encontraba dificultad para relacionarme con mis maestros u otros compañeros, tendía a buscar grupos más extrovertidos pero problemáticos y que en realidad no me convenían.



Mi mamá se había vuelto a casar, sin duda deseaba formar un nuevo hogar y aunque mi padrastro no me maltrataba, pero era indiferente conmigo, y ella, no es que no me quisiese o me prefiera menos, lo que pasaba es que hacía cosas por él que terminaron afectándome a mí, como mudarnos a una casa en un vecindario solitario, alejado y esto me implicó estar lejos de mi papá, mi familia y amigos, de actividades recreativas y culturales muy positivas; esto parecería simple, pero en la vida de una

adolescente afectan sobre todo, cuando se trae un ciclo de inestabilidad emocional de los padres, maltrato físico por haber crecido en un ambiente violento, lleno de gritos, ofensas y golpes, y al mismo tiempo con cuidados, protección y afecto.

Esto era muy confuso porque un poquito de cariño y luego maltrato, esto me generaba inestabilidad y con ello inseguridad y la autoestima cada vez más abajo y abajo.

Te preguntará cómo es posible, pero descubrí que mi mamá al ser tan sobreprotectora conmigo, no me permitía valerme por mis cualidades, por mis aptitudes, por mi carácter; iba creciendo con grandes temores y dudas de mi misma, por ese motivo hacia que yo no quisiese hacer cosas y me volví cómoda, perezosa, ya sabes... tareas escolares, no me creía capaz de hacerlas sola, estaba convencida que era poco inteligente, me volví mediocre, haragana porque tenía **"miedo"** a equivocarme, al regaño, a demostrarme a mi misma que era capaz de hacer un buen trabajo. Con estas actitudes, una y otra vez, iniciábamos y reiniciábamos este círculo sin fin que simplemente, **dolia...**



En este escenario, tan variado entre indicaciones por mi bien, luego regaños por equivocaciones, olvidos, pocos logros, momentos tranquilos que se desvanecían por cualquier cosa, tornándose en gritos, ofensas y hasta golpes, con un papá permisivo y ausente, empecé a considerar buscar estabilidad en algún chico y la curiosidad por saber qué pasaría si al tener novio me sentiría bien a pesar de que a los trece años no es una edad para tener novio y porque siempre existía el temor a no poder hablar de esto con mis padres para evitar un regaño y un castigo severo.

### HASTA DÓNDE ME LLEVÓ LA BAJA AUTOESTIMA, EL TEMOR, LA INSEGURIDAD

El tiempo fue pasando y entré en la etapa de la adolescencia a los quince años y decidí aceptar como novio a un amigo que era mi vecino. Este chico era bastante violento pero yo no lo había conocido así, él escondía esta forma de comportarse.

A su vez yo tenía tan baja autoestima que no era capaz de decidirme a dejar esta compañía tan dañina, veía claro que era perjudicial para mi vida, pero era más fuerte en mí el querer

"no estar sola", "no ser rechazada", así que empecé a optar por ser rebelde creyendo defenderme, esto hizo que yo empezara a identificarme con personas violentas, así pasaban los días, fracasaba continuamente en el colegio y cuando vine a sentir estaba deprimida, me escudaba en la rebeldía y para entonces me había acostumbrado a convivir entre el miedo, la manipulación de mi novio que había llegado hasta el maltrato físico y verbal. Y en casa, lo mismo...



### AMISTADES PELIGROSAS

La falta de auto aprobación me hundieron en mucha soledad y tristeza a pesar de buscar amistades, escogía amistades que no me convenían, yo buscaba escuchar que me halagaran, que vieran en mí a alguien capaz, que gustara, pero al final solo se aprovechaban de mí y entre más lo hacían, más me debilitaba, reafirmando el pobre concepto que tenía de mí misma: no soy bonita, no sirvo para nada, siempre me sale mal todo, etc. etc. A esta velocidad llegué muy lejos, y con el dominio que ejercía este novio a quien temía por sus continuas agresiones, a mis diecisiete años no encontraba la salida.

## ATRAPADA EN REDES

De continuo intentaba tener otras amistades, la insistencia en buscar aprobación y afecto en personas inconvenientes, estar bajo la sujeción de un novio violento que consumía drogas, me inducía a consumir y me obligaba a vender en el colegio; solo consiguieron enredarme, sin fuerzas, deprimida, con un concepto muy erróneo de mi persona, sin poder comunicarle estos problemas a mis padres por temor, caí en lo más profundo.

Con tanta confusión, sentimientos de culpa, escondiendo el dolor que me causaba la desaprobación de mis padres por mi falta de interés y compromiso, mi conducta rebelde, amigos y amigas que solo me daban mal

ejemplo y un novio agresivo del que no lograba librarme busqué un escape creyendo que era la mejor alternativa de alejarme de mi realidad, pero no hubo tal escape y menos alternativa, fui víctima de privación de mi libertad en un colegio-interna y me encontré junto a otras chicas que al igual que yo estaban enredadas.

Que cierto resulta que las persona que sufren violencia intrafamiliar, abusos físicos y sexuales buscan siempre una escapatoria o manera de aliviar su dolor, ya sea cayendo en drogas, alcohol , dudar de nuestra identidad, se tiende a buscar el mismo patrón negativo con el que equivocadamente se cree estar aceptado y aprobado.



## EL RESCATE

Mi ausencia alarmó a mi familia, mis padres en su desesperación habían buscado ayuda, las personas que encontraron supieron orientarlos, dándose cuenta de sus muchos errores, no obstante habían tomado la decisión de romper con esos ciclos de inestabilidad y formas de violencia y optaron por seguir asistencia profesional.

Era necesario **DENUNCIAR** a este novio del cual había recibido **tanto maltrato y abusos**, así que

me armé de valor y confesé a mis padres desde el principio las causas que yo consideraba me habían llevado a volverme tan rebelde, las terribles consecuencias que esto me había traído, mientras ellos reconocían los descuidos que habían tenido hacia mí. La reconciliación con ellos fue difícil pero una vez me atreví fue muy liberador, como lo fue tener la valentía de denunciar a la persona que constantemente violaba mi integridad física y moral. Sin duda, el apoyo de mis padres fue fundamental.





### ACEPTAR AYUDA, QUERER CAMBIAR.

Al verme descubierta hasta adonde había llegado, me senti avergonzada, la reacción de mis padres de aceptar sus errores y la propuesta de aceptar una nueva forma de vida, cambiaron mi actitud. Aunque miraba cuesta arriba todo lo que tendría que hacer, me dejé ayudar, presté atención a los consejos, poco a poco empecé a verme al espejo y descubrir mis facciones y mis cualidades físicas y a estimar mi cuerpo.

Yo misma enumeré una lista de las cosas que más me gustaba hacer y que sabía eran cualidades positivas en mí, marqué mis preferencias y noté que haber descuidado mis estudios merecía mucho de mi atención, así que decidí empezar por mejorar mis hábitos de estudio, al principio nadie me creía pero cada oportunidad fue un paso más, una conquista más, un aumento a mi disminuida autoestima.

### UN FINAL FELIZ PARA MÍ Y TAMBIÉN PARA TÍ

Puede sucederte que a lo largo de tu infancia y de tu adolescencia sufras de maltrato físico, mental, emocional y psicológico o sexual; muchas veces viene este daño de personas que amamos o de quienes confiamos, sin embargo, hay una salida, dejarse ayudar y sobretodo **PEDIR AYUDA, DENUNCIAR EL ACOSO Y LA AGRESIÓN, VENCER EL MIEDO A HABLAR**, son las mejores y más efectivas formas que existen para romper los lazos de las redes que atrapan a causa de la violencia. Haberlo hecho hizo que yo alcanzara un final feliz, tu también puedes llegar a tenerlo.

### ALEJÁNDOME DEL DOLOR

Pero en el fondo de mí, muy adentro había un anhelo de realizar proyectos, de tener una relación familiar pacífica y con respeto, así que volví a soñar y a desear alejarme del dolor.

### LA SUMA PERFECTA

Reconocer que he estado en peligro, que he optado por la rebeldía y que estaba autodestruyéndome. Aceptar ayuda de mi familia, de mi colegio, de profesionales.

Crear en una misma, soñar con un proyecto de vida, esforzarse por ser mejor, va curando heridas y nos aleja del dolor.

Cuidar mi cuerpo valorándolo, alimentándolo, respetando horas de sueño, realizando ejercicios o algún deporte. Elegir buenos amigos y amigas, trabajar en equipo y alcanzar metas.

