

# Para nosotras: Mujeres, adolescentes y madres



305.23  
159p

Instituto Nacional de las Mujeres  
Para nosotras: mujeres, adolescen-  
tes y madres / Instituto Nacional de  
las Mujeres. - 1 ed. 1 reimp. San José:  
Instituto Nacional de las Mujeres,  
2015. (Colección Aprendo con igual-  
dad y equidad; n. 3: Adolescentes:  
identidad y proyectos de vida; n. 2)

56 p., 26 X 20 cm.

ISBN 978-9968-25-203-4

1. ADOLESCENTES. 2. MATERNIDAD.  
3. MUJERES. 4. EDUCACION DE LAS  
MUJERES. 5. MEDIOS DE ENSEÑANZA.  
I. Título

**Producción Ejecutiva:**

Área Construcción de Identidades y Proyectos de Vida  
Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU)

**Elaboración, revisión y edición:**

Dinorah Cueto  
Silvia Gutierrez  
Ester Serrano  
Lorena Flores

**Diseño:**

Diseño Editorial S.A. / [ww.kikeytetey.com](http://ww.kikeytetey.com)  
con ilustraciones de Luis Enrique Gutiérrez

Impreso en los Talleres Gráficos de la Editorial EUNED,  
San José, Costa Rica. Junio de 2015



**E**l Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU) se complace en presentar “Para nosotras, mujeres adolescentes y madres”. El mismo responde al cumplimiento de las obligaciones establecidas en la Ley 8312 “Ley general de protección a la madre adolescente” y al Código de Niñez y Adolescencia, así como a diversos instrumentos normativos de carácter nacional e internacional que protegen los derechos de las mujeres adolescentes, y en particular los de las mujeres adolescentes embarazadas o con hijos (as).

El presente documento constituye un apoyo para mujeres adolescentes, embarazadas o no, brindándoles información sobre diversos temas con miras a fortalecer su autoestima y su crecimiento personal. En los primeros capítulos se tratan aspectos relativos al autoconocimiento y la reflexión de los diversos factores que ejercen influencia sobre nosotras las mujeres, por ejemplo la identidad, la adolescencia, socialización, autoestima y los derechos humanos. En un segundo orden, se abarcan ejes que se relacionan con la dinámica familiar y social y la manera de relacionarse con las demás personas, como el poder y la sexualidad, la maternidad, la violencia en el noviazgo”, todas ellas dimensionadas desde una visión de género. Asimismo se comparten recomendaciones para que las mujeres adolescentes puedan identificar sus derechos humanos y a la vez detectar situaciones en las que estos pueden ser violentados.



Los últimos cuatro temas abordados brindan una proyección a las adolescentes hacia su futuro, al poder de tomar de decisiones asertivas, a sus relaciones sociales y a la generación de diversos proyectos de vida alternativos o complementarios a la maternidad.

La maternidad debe presentarse en las etapas en que la mujer tenga independencia económica, madurez fisiológica y psicológica, así como otros aspectos importantes de su vida cubiertos, pero sobre todo, la decisión de ser o no madre debe provenir de una convicción de lo que se quiere, libre de prejuicios, presiones y de las reglas impuestas socialmente que perpetúan el machismo y reproducen la imagen de la mujer circunscrita únicamente a la maternidad como el proyecto de vida.

Los retos en esta materia son importantes, y muchas las acciones por desarrollar. Es por esto que confiamos en que este aporte contribuya a potenciar las posibilidades de las mujeres adolescentes y mejore su calidad de vida y el ejercicio pleno de sus derechos.

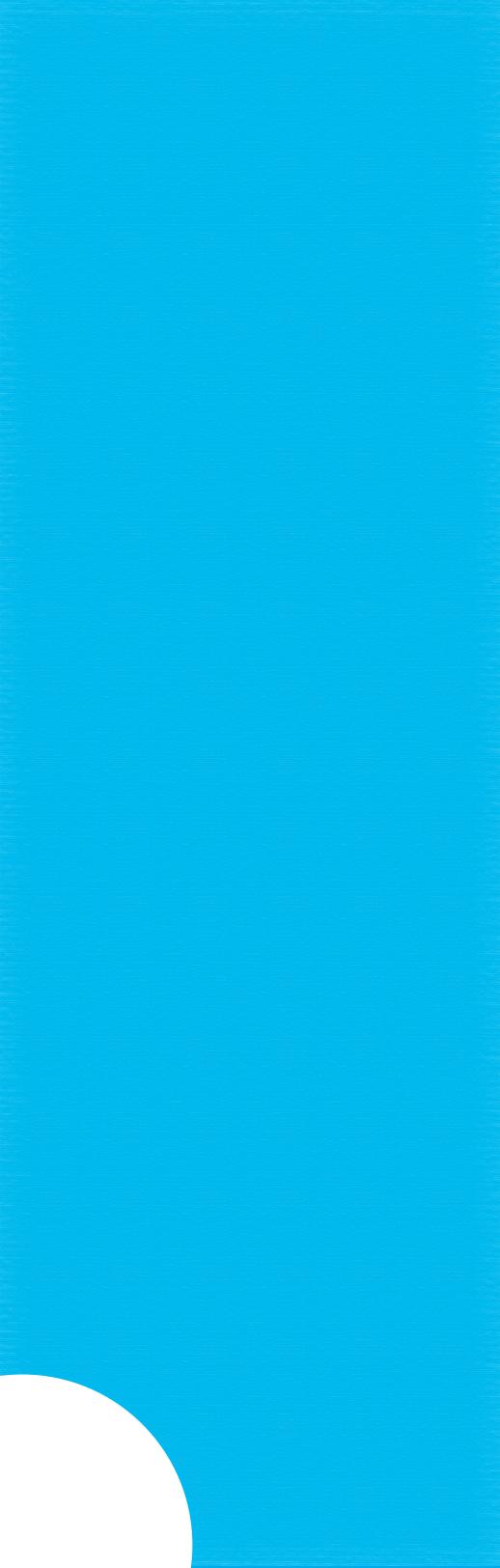


**Alejandra Mora Mora**  
Ministra de la Condición de la Mujer  
Presidenta Ejecutiva  
Instituto Nacional de las Mujeres

# CONTENIDO

Tema 1:	Mi identidad	Pag. 7
Tema 2:	Socialización, sexo y género	Pag. 9
Tema 3:	Autoestima	Pag. 13
Tema 4:	Derechos Humanos	Pag. 15
Tema 5:	Poder y sexualidad	Pag. 19
Tema 6:	Maternidad	Pag. 23
Tema 7:	Violencia en el noviazgo o en la relación de pareja	Pag. 29
Tema 8:	Relaciones interpersonales	Pag. 37
Tema 9:	Proyecto de vida	Pag. 41
Tema 10:	Toma de decisiones	Pag. 43
Tema 11:	Enfrentando las dificultades	Pag. 49





La identidad es un proceso que comienza antes del nacimiento y se prolonga a través de toda la vida. La identidad es la imagen que las personas logran construir de sí mismas, la forma en que se autoperciben y que integra una serie de características socioculturales, como la clase, la nacionalidad, la religión y otras asociadas a rasgos personales como la edad, el color de la piel y el género.

Si tienes entre 12 y 17 años, 11 meses, según nuestra legislación, eres una adolescente. Es en la adolescencia cuando se dan ciertos cambios tanto físicos como emocionales. Es cuando querés ser independiente, tener amigas y amigos, salir y conversar, probar cosas nuevas, en fin hay muchas emociones.

Es en esta etapa, cuando en ocasiones te sentís triste sin razón aparente, te sentís sola y algunas veces te aíslas. Te enfrentás con conflictos, crisis, contradicciones y tenés grandes preguntas de la vida.

## ¿Quién soy?

Esta pregunta responde a la necesidad de conocerse y autodescubrirse de las personas adolescentes, que tiene que ver con el proceso de identidad. Vos buscás tu identidad a partir de las relaciones con otras personas, con jóvenes, con la familia, con personas de la comunidad y con aquellos que forman parte de



tú círculo y con los que tenés cosas comunes, mismos gustos, personas a las que admiran, ideas similares. Por eso las amigas y los amigos son muy importantes.

**Mini Test:**  
**Instrucciones:**  
**Pon una X a la respuesta correcta.**

Cuál sería la respuesta correcta,  
cuando te preguntas:  
¿Todas las personas siempre  
saben lo que quieren?

**Sí**

**No**

Es normal y natural que las personas tengan dudas y preguntas. Por eso no siempre las personas saben qué hacer o tienen claro lo que quieren. Las dudas y las preguntas ayudan a encontrar las respuestas.

“Cuando yo era  
pequeña, tenía miedo  
de ser una persona  
diferente a las demás,  
y la única manera  
de sentirme relajada  
e idéntica al resto  
era escribiendo una  
canción”.

Laura Paussini

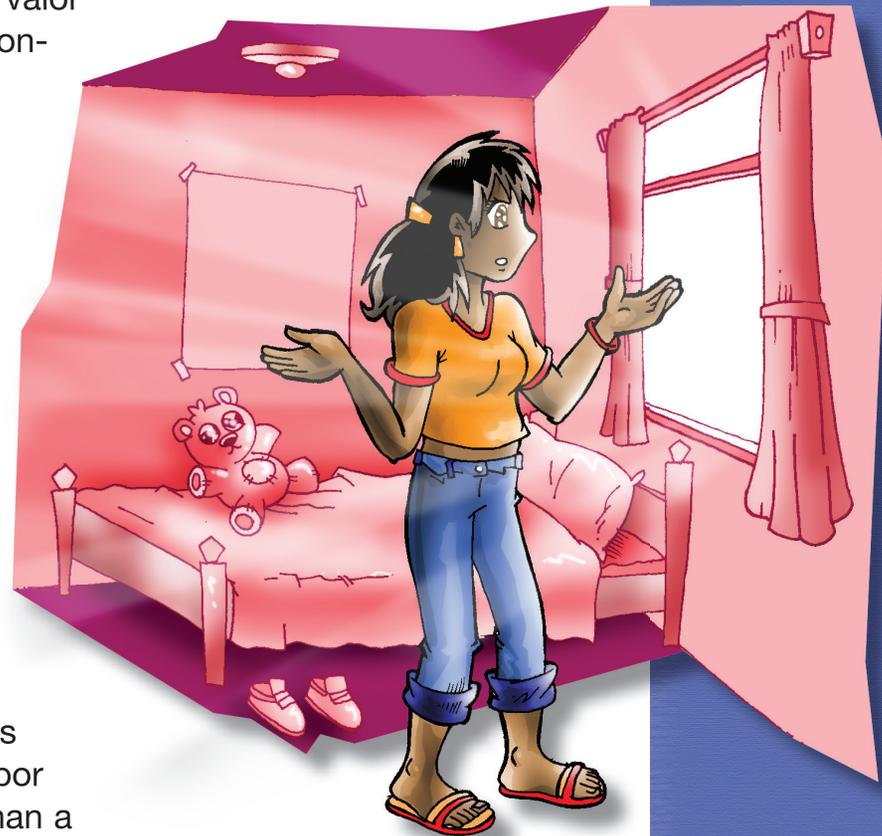
Vivís en un sistema patriarcal, que enseña a las personas a relacionarse de forma jerarquizada y de acuerdo a relaciones de poder, donde unas están por encima de las otras, unas valen más que otras, unas personas dominan y otras son dominadas.

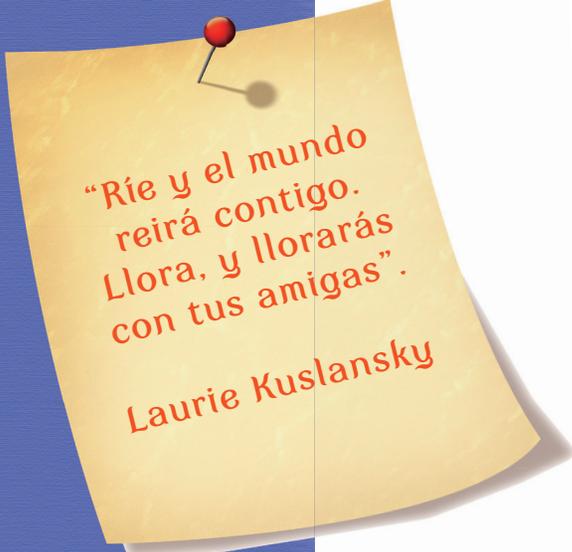
De esta forma desde pequeña recibís mensajes donde se te dice que ser niño es mejor que ser niña. En esta sociedad se cree que las mujeres tienen menos valor que los hombres, y es por ello que viven en condiciones de subordinación y discriminación.

Es en esta sociedad donde todavía se tiene la idea de que las mujeres son las únicas responsables de cuidar. Todas las personas tienen igual valor, ninguna es menos que la otra.

## Socialización

Desde que sos pequeña, vas aprendiendo y asumiendo normas para la convivencia social. Este proceso se llama socialización. Se aprenden reglas y se toman creencias de la sociedad donde vivís. Algunos de estos aprendizajes te ayudan a superarte; pero otros pueden limitar tu desarrollo integral, como por ejemplo los mitos y estereotipos que discriminan a las mujeres. En este proceso interviene la comunidad, la familia, la escuela, los medios de comunicación, las religiones y el grupo de amigas y amigos.





“Ríe y el mundo  
reirá contigo.  
Llora, y llorarás  
con tus amigas”.

Laurie Kuslansky

Las personas se socializan a partir de que toman elementos de la cultura, la sociedad y su medio ambiente y los integran a su vida, esto es para poder adaptarse a la sociedad en la que viven.

Debes conocer que existen ciertas características y diferencias que han sido establecidas por la socialización, que tienen que ver con el sexo y el género de las personas.

## Sexo

El sexo son las características biológicas con las que nacés y que te diferencian. Se refiere a los atributos fisiológicos que identifican a una persona como mujer o como hombre. Por ejemplo:

- Los órganos genitales (pene, testículos para los hombres y, vagina, útero y senos para las mujeres),
- El tipo de hormonas predominantes que circulan en tú cuerpo (estrógeno para las mujeres y testosterona para los hombres),
- La capacidad de producir óvulos (de las mujeres) o semen (de los hombres), la capacidad de embarazarse de las mujeres, entre otros aspectos.

## Género

El género son las características y papeles socioculturales que se te asignan dependiendo de tú sexo. Son características aprendidas, es decir, NO se traen de nacimiento. Es importante que conozcas que esas características varían de una cultura a otra, y también en cada sociedad.

Debés saber que las mujeres y los hombres son seres humanos y que nadie es más valioso que el otro. Es decir, todas las personas valen por lo que son.

## La identidad femenina

La identidad femenina, responde a la pregunta ¿Quién soy como mujer? La respuesta tiene que ver con lo que te han enseñado a ser y lo que has aprendido a lo largo de tu vida. Generalmente tiene que ver con cuidar, la maternidad y ser atractivas para otros.

Las mujeres, al igual que los hombres, son diversas y tienen diferentes identidades. Algunas son tímidas, otras extrovertidas, unas calladas, otras hablantinas, unas fuertes, otras trabajadoras, otras coquetas, en fin, todas las mujeres son diferentes. Pero también las mujeres se parecen entre ellas, tienen cosas comunes.

Hay mujeres que son luchadoras y fuertes y han logrado cambios positivos en la sociedad. Eso también las identifica.

Ve a tus amigas y te darás cuenta que todas ellas tienen características que las diferencian, pero también se parecen en muchas cosas. Estas diferencias son las que determinan una identidad propia.



## La identidad masculina

La identidad masculina se relaciona con la pregunta ¿Quién soy como hombre? Es la forma como los hombres aprendieron a pensar y a comportarse. Generalmente se relaciona con el poder, la sexualidad y su función proveedora.

Los hombres también son diversos, entre ellos hay hombres comprensivos, amables, cariñosos, solidarios, trabajadores, pero también hay hombres agresivos y posesivos.

Mira a los diferentes hombres que están a tú alrededor y verás las diferencias y las similitudes que existen entre ellos.

“Las mujeres quieren cambiar el mundo y hoy dirigen la mirada hacia ellas mismas”.

Marcela Lagarde



**E**l cómo te valorés y te valoren las demás personas hará diferencias en tú vida.

La autoestima es la visión más profunda que tenés de vos misma, es la aceptación positiva de lo que sos en realidad y se sostiene en el valor personal y de tu capacidad. Es la suma de la autoconfianza, de lo que sos capaz de hacer, del respeto y la consideración que tenés por vos misma.

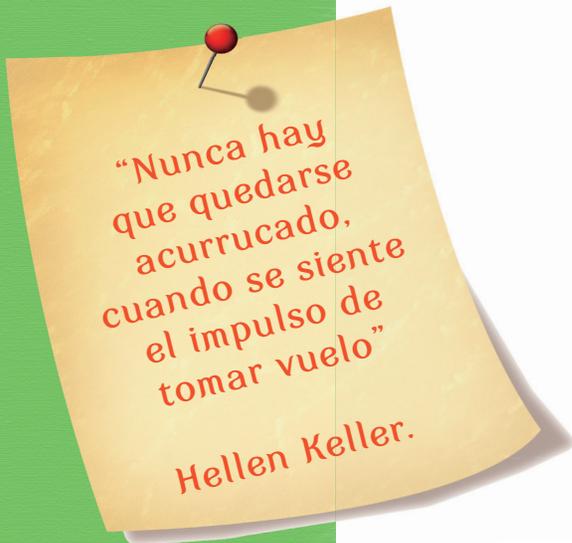
El autoconcepto tiene relación con la autoestima, es lo que pensás de vos misma, y que se llega a formar por:

- Lo que dicen las personas de vos
- Y por lo que crees de vos misma.

Lo importante del autoconcepto es que siempre se puede llegar a mejorar. Siempre es bueno escucharse a una misma, y tener pensamientos positivos.

A veces crees que no sos capaz y que no podés lograr objetivos, la confianza que tenés en vos misma es tu mayor fortaleza, es lo que te permite crecer y seguir luchando por tus ideales.





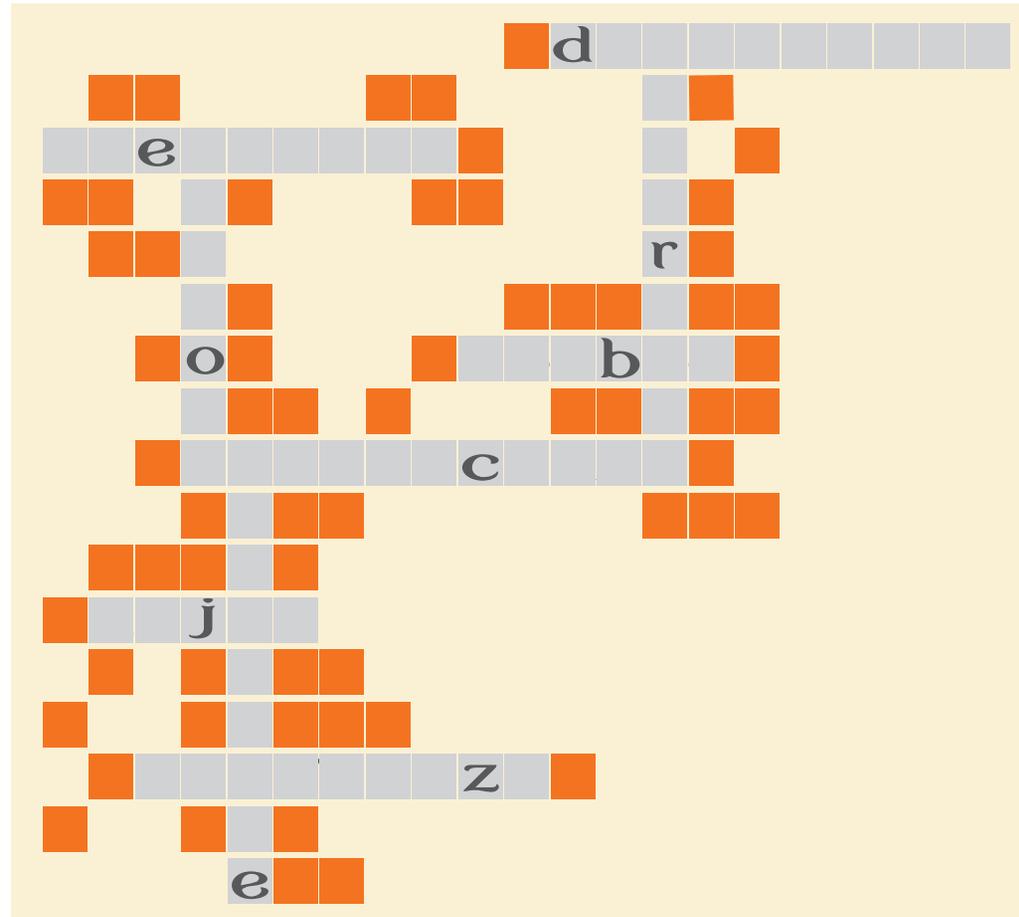
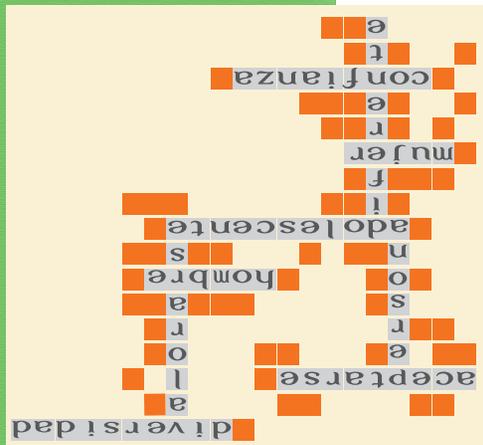
## Cruzada:

Instrucciones: Llene los espacios grises con cada palabra según corresponda.

### Como joven son importantes estas palabras y su significado:

Persona - Adolescente - Diversidad - Diferente - Aceptarse -  
Confianza - Mujer - Hombre - Valorarse.

Solución



Las mujeres y los hombres, los niños, niñas y adolescentes tienen derechos, pero lo importante es que los derechos estén reconocidos y se tengan condiciones para ejercerlos.

Los derechos humanos son normas necesarias, sin las cuales no podés vivir como persona y con dignidad. Ellos te aseguran un lugar en el mundo.

Los derechos humanos son de todas las personas por el hecho de haber nacido, tienen como fin asegurar su bienestar y el de la humanidad en su conjunto, sin distinciones de sexo, edad, nacionalidad, origen social, raza o etnia, orientación sexual, posición económica, religión, opinión política.

Los derechos humanos se caracterizan por ser:

- Inherentes, son parte de la persona
- Inalienables y universales porque pertenecen a todas las personas
- Inviolables
- Intransferibles, no pueden ser traspasados ni cedidos a otra persona
- No prescriben nunca, mientras la persona viva, no se pierden nunca, aunque pase el tiempo
- Irrenunciables
- Interdependientes, integrales y complementarios, están ligados unos con otros



Los derechos se hacen valer:

- Conociéndolos, la información es la mejor arma.
- Y denunciándolos, cuando te violen algún derecho, así lograrás que se te respeten.

Existen mecanismos legales, para que los Estados asuman su responsabilidad y vos debés conocerlos para así hacerlos valer en caso de que se te irrespeten los Derechos Humanos, entre ellos están:

- La Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación Contra la Mujer. (CEDAW )(1984)
- La Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Contra la Mujer, (Convención Belem do Pará) (1995)
- La Ley de Violencia Doméstica (1996)
- La Ley de Penalización de la Violencia (2007)
- La Convención sobre los Derechos del Niño. (1989).
- El Código de la Niñez y Adolescencia (1998), Ley No. 7739.
- La Ley General de Protección a la Madre Adolescente, Ley 7735. (1997) Reformada por Ley 8312. (2002)
- La Ley de los Derechos de los Niños, Niñas y Adolescentes a la Disciplina sin Castigo Físico ni Trato Humillante (2008), Ley No 8654.



- La Ley de Explotación Sexual Comercial. (1999), Ley No. 7899
- La Ley para el fortalecimiento de la Lucha Contra la Explotación Sexual Comercial de las Personas Menores de Edad. (2007)
- La Ley General de la Persona Joven (2002), Ley No. 8261

Los derechos van a la par de las responsabilidades que tenés como persona. Algunas de estas responsabilidades son: estudiar, ser solidaria y tratar a todas las personas con respecto. No discriminar a las personas por su sexo, raza, nacionalidad u opción sexual.

### Cápsula:

#### Vos tenés derechos, entre ellos están:

• Derecho a la salud

• Derecho a la educación

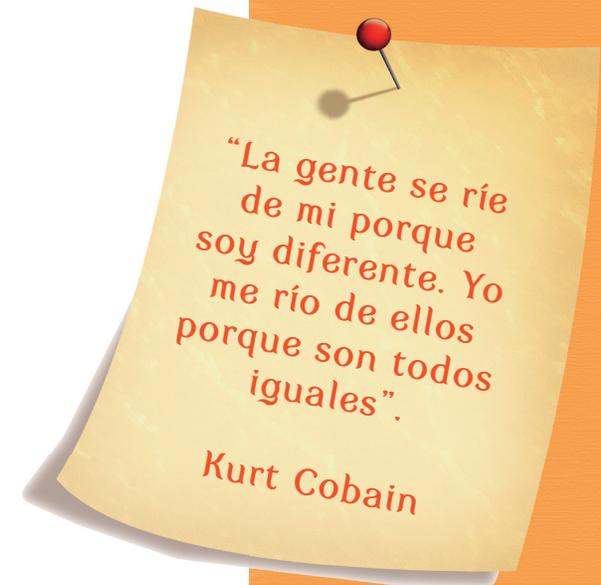
• Derecho a un ambiente sano

• Derecho a no ser discriminada

• Derecho a una familia

• Derecho a opinar

• Derecho a la recreación



“El futuro pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños”

Eleanor Roosevelt

## Mini test:

¿Cuáles derechos consideras no te han sido respetados?

A: Derecho a la educación

B: Derecho a la salud

C: Derecho a una familia

Los Derechos Humanos de las mujeres muchas veces son irrespetados, es fundamental que sepás cuales son tus derechos para que podás hacerlos valer.

## ¿Qué es el poder?

### ¿Por qué es importante el poder?

El poder se define como una proporción de fuerzas diferentes que influyen y determinan por donde se desarrollan las relaciones entre las personas. Lo cual tiene que ver con la forma como las personas se relacionan a partir de la posición que ocupan dentro de la sociedad en la que vivís. El poder es fundamental porque a través de las formas como se ejerce las personas pueden crecer o pueden ver limitado su crecimiento personal.

El poder se ejerce de dos formas. El poder de dominio, que dirige, norma, decide, ordena, enjuicia, sentencia, interviene, incluso castiga y hasta perdona. El poder para acompañar o transformar, que apoya, guía, orienta, ayuda a salir adelante y a tener relaciones más satisfactorias y justas.

Hay que reconocer que el poder por sí mismo no es malo, sino el abuso del poder y como se ejerce este.

### Discriminación

En la sociedad en la que vivís, existen diversas formas de discriminación, que ocurren cuando unas personas piensan y creen que las otras tienen menos valor y no tienen los mismos derechos.



Es importante que reconozcas algunas formas de discriminación:

- **Adultocentrismo:** Es la discriminación que ejercen personas adultas sobre niñas, niños y adolescentes.
- **Sexismo:** Es la discriminación por sexo.
- **Misoginia:** Es la discriminación por ser mujer.
- **Xenofobia:** Es la discriminación por ser extranjero o extranjera.
- **Homofobia:** Es la discriminación por opción sexual.
- **Racismo:** Es la discriminación por etnia.
- **Clasismo:** Es la discriminación por clase social.

Además existen otras formas de discriminación que tienen que ver con las personas que tienen una discapacidad visual, auditiva, motora, cognitiva o cualquier otra.

## Sexualidad

La sexualidad es parte integral del ser humano y parte esencial de la vida. Tiene que ver con la forma en que nos relacionamos con otras



personas, con nuestro proceso de crecimiento y con tener información que nos permita reflexionar y tomar decisiones.

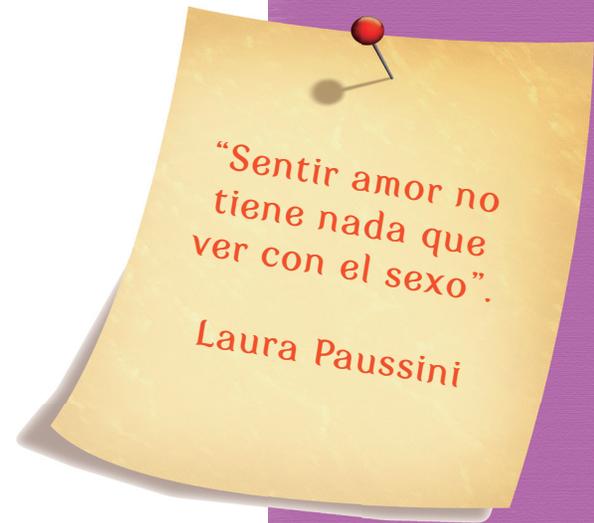
La sexualidad comprende aspectos físicos relacionados con nuestros cuerpos, cambios asociados a la pubertad y procesos fisiológicos como la menstruación.

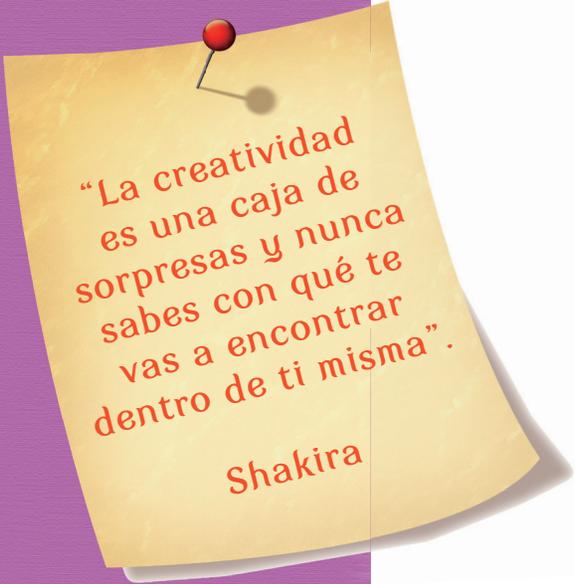
Desde la construcción de la identidad femenina, se vincula estrechamente la sexualidad de las mujeres con la reproducción, es decir, con la maternidad y todo lo que esta implica. Pero la sexualidad tiene que ver con muchas cosas más. Pero sobre todo con la forma en que piensas, actúas y sientes respecto al mundo que te rodea como adolescente. No debe confundirse con las relaciones sexuales, o con la satisfacción de una necesidad fisiológica humana.

### Cápsula:

Existen algunas formas de prevención de embarazos no planificados y enfermedades de transmisión sexual, como:

- a) La abstinencia, eso quiere decir, no tener relaciones sexuales
  
- b) El uso de métodos de planificación o anticonceptivos. Debés saber que es necesario revisar las fechas de vencimiento tanto de los condones como de las pastillas anticonceptivas.





“La creatividad  
es una caja de  
sorpresas y nunca  
sabes con qué te  
vas a encontrar  
dentro de ti misma”.

Shakira

## Esquema corporal

El cuerpo en cierta forma refleja quiénes somos, cómo somos y qué somos capaces de hacer, éste en la adolescencia lo empezás a sentir y a ver diferente, en el surgen cambios que se dan en muy corto tiempo, que te hacen sentir temor, angustia y confusión.

El hecho de que te sintás preocupada por lo que te ocurre es normal, tenés que saber que las demás personas de tu misma edad experimentan los mismos sentimientos y temores sobre sus cuerpos. Es natural que sintás un interés creciente en tu sexualidad, así como también preocupación por tu imagen corporal, por eso, estos son temas muy frecuentes de conversación con tu grupo de amigas y amigos.

Cuando sos adolescente y estás embarazada, se mezclan muchos sentimientos como: angustia, dolor, miedo, alegría, esperanza, confusión, tristeza, lo que es comprensible dada la situación que enfrentás.

Esto sucede por varias razones. No esperabas quedar embarazada, te da miedo lo que esta por venir cuando nazca tú hija o hijo; y se mezclan, en muchas ocasiones, la condición de ser madre y cambios en tu vida, que incluyen nuevas e importantes responsabilidades.

Lo más importante es conocer las responsabilidades que implica tener y criar a una hija o hijo, saber que el padre de tu hija o hijo tiene las mismas responsabilidades que vos y que siempre es mejor tener una hija o hijo cuando una se sienta preparada.

Y si ya sos mamá, recordá que es tu responsabilidad y la del padre y de la sociedad darte oportunidades para estudiar y formarte en alguna profesión u oficio, que luego te permita trabajar y generar ingresos.





“La música no sólo me hace sentir realizada, sino que me aporta equilibrio y felicidad”.

Laura Paussini

## Cápsula:

Cuando preguntás: ¿Por qué me pasó a mí?  
Es decir, ¿por qué quedaste embarazada?  
Esto tiene su explicación en lo que suele llamarse factores de riesgo, que a veces no conocés, o no sabés que fueron los factores que explican, en buena parte, tu embarazo o maternidad adolescente.

### Entre ellos están:

- Iniciar relaciones sexuales a corta edad
- Tener relaciones sexuales sin protección (métodos anticonceptivos como el condón, pastillas, la inyección)
- Consumir alcohol u otras drogas.
- Deserción escolar.
- Falta de redes apoyo, amistades o familiares que te apoyen.
- Falta de participación en actividades escolares, familiares o comunitarias (estar aislada, estar sola).
- Falta de motivación para alcanzar metas o un proyecto personal.
- El formar parte de espacios donde la maternidad adolescente es común o vista como norma y no como un tema de preocupación.
- Contextos de privación material y pobreza, que se traducen en oportunidades limitadas de vida.
- Haber sido víctimas de abuso sexual.

## Cápsula:

• Debes saber que muchas adolescentes abandonan el colegio y luego se embarazan. Otras abandonan sus estudios durante el embarazo y no los retoman más. Además sólo un grupo muy reducido continúan sus estudios en la universidad.

## Mini test:

Cuando me enteré que estaba embarazada me sentí:

• Asustada

• Feliz

• Con miedo

• Todas las anteriores.

Pudiste sentir todos esos sentimientos y eso es normal. Es bueno que sepás que la maternidad es un rol de la edad adulta, por eso cuando le sucede a una adolescente se siente angustiada, triste y no sabe como actuar.

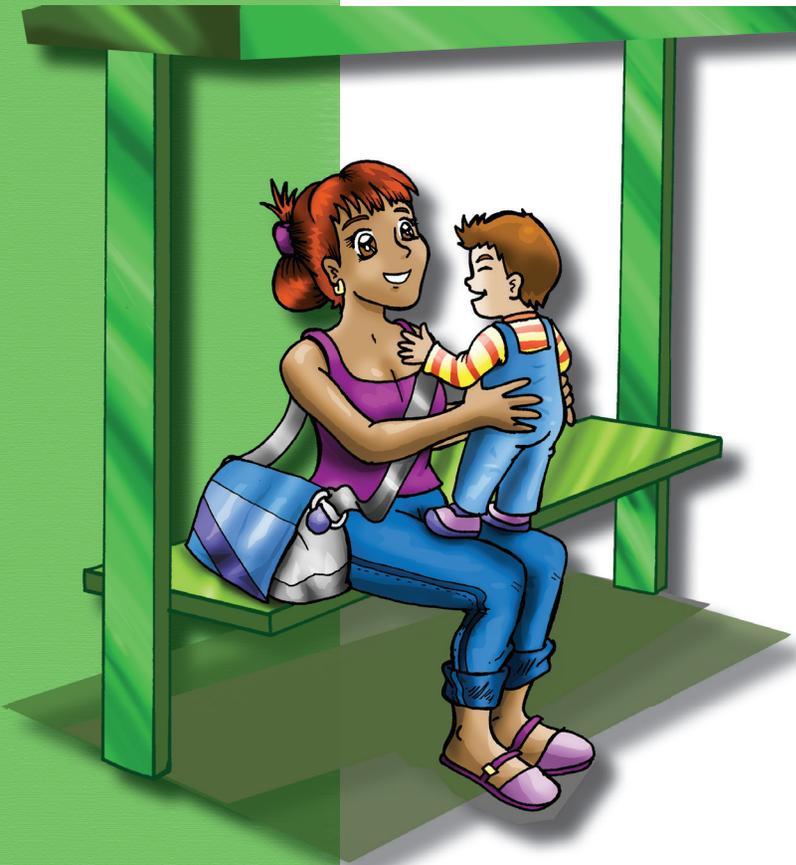


## Actividad: Completar una frase

### Instrucciones:

Armá la frase que se encuentra oculta, para ello debes colocar la primera letra de cada párrafo y organizar la palabra en el orden correcto.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

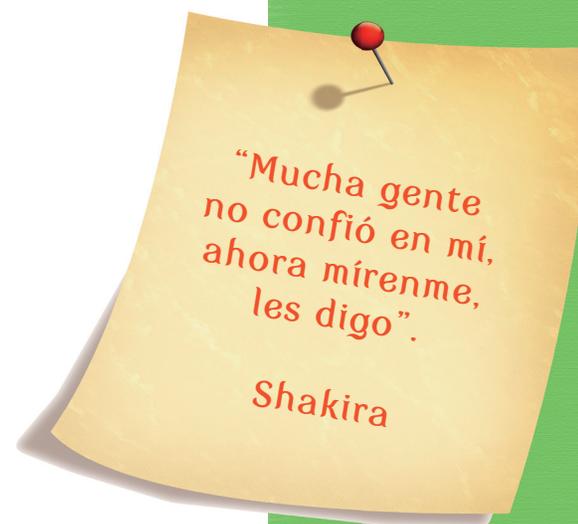


Solución:

MATERNIDAD

T.	Todas las mujeres deberían tener condiciones para vivir maternidades plenas, que potencien su desarrollo personal.
R.	Reflexiona sobre qué quiero y espero de la vida.
M.	Maternidades adolescentes.
D.	Delega responsabilidades en tu pareja, la corresponsabilidad en el cuidado, quiere decir que la familia y, en especial tu pareja, deben velar también por el bienestar de la niña o el niño. Involucrar al padre en la crianza es una manera de fortalecer el vínculo padre – hija o hijo.
A.	Algunas mujeres deciden no tener hijos. Esta es una decisión que se debe respetar.

E.	Equidad es brindar oportunidades para las personas que se encuentran con alguna dificultad o desigualdad, para que puedan superarla. Por ejemplo, si estas en el colegio, estás embarazada o sos mamá, tenes derecho a recibir las facilidades necesarias para mantenerte estudiando el mayor tiempo posible.
D.	Disfruta de tu vida adolescente dentro de tus nuevas posibilidades, recordá que por ser madre no perdiste tu condición de adolescente y por ello tienes derecho a tener gustos y preferencias de acuerdo a tu edad y a tu grupo de amigas y amigos.
N.	Nunca renuncies a tus derechos, busca ayuda, existe la Ley 7735, que es la "Ley General de Protección a la Madre Adolescente", infórmate.
I.	Identifica cuáles son tus potencialidades y aprende a explotarlas.
A.	Actitud positiva es lo que se necesita para salir adelante.



# Sopa de letras

Instrucciones:  
Encuentre las palabras de la lista

- Importantes
- Solidarias
- Inteligentes
- Artistas
- Fuertes
- Valientes
- Emprendedoras
- Alegres
- Creativas
- Bellas
- Entusiastas
- Cariñosas

D	V	C	I	M	P	P	G	N	V	T	A	E	R	A
E	L	I	R	N	R	S	I	E	T	S	E	S	I	R
V	A	L	I	E	N	T	E	S	V	I	A	T	I	T
D	E	T	V	N	A	R	T	I	S	T	A	S	N	S
R	A	S	R	N	E	T	I	U	D	E	A	A	T	I
T	N	I	O	S	R	Ñ	I	O	A	I	L	I	E	R
S	N	D	A	L	V	A	E	V	N	T	S	E	L	Ñ
E	N	T	U	S	I	A	S	T	A	S	I	A	I	T
T	E	O	I	C	M	D	O	F	E	S	E	O	G	I
L	A	S	P	A	P	L	A	R	U	I	E	T	E	S
S	R	O	S	L	O	S	I	R	O	B	B	A	Ñ	A
E	T	F	U	E	R	T	E	S	I	R	R	S	T	L
R	C	A	E	I	T	Ñ	L	C	S	A	S	N	E	E
P	L	T	A	S	A	R	S	T	I	E	S	G	S	A
E	M	P	R	E	N	D	E	D	O	R	A	S	O	L
A	E	R	O	A	T	R	S	A	N	O	L	N	R	E
I	E	A	S	N	E	S	G	O	T	A	L	T	T	G
S	S	E	R	A	S	R	T	N	O	E	E	T	N	R
A	Ñ	C	O	R	N	S	C	S	R	I	B	B	O	E
E	O	S	A	L	S	C	A	R	I	Ñ	O	S	A	S

Solución:

S	V	S	O	N	I	N	A	R	V	C				
E				B										
R				E						S				
G				L						E				
E				L						E				
L				A						E				
A				S						E				
				A						E				
				T						E				
				R						E				
				A						E				
				M						E				
				D						E				
				S						E				
				V						E				
				I						E				
				T						E				
				A						E				
				R						E				
				T						E				
				S						E				
				T						E				
				N						E				
				S						E				
				T						E				
				A						E				
				R						E				
				T						E				
				S						E				
				T						E				
				N						E				
				S						E				
				T						E				
				A						E				
				R						E				
				T						E				
				S						E				
				T						E				
				N						E				
				S						E				
				T						E				
				A						E				
				R						E				
				T						E				
				S						E				
				T						E				
				N						E				
				S						E				
				T						E				
				A						E				
				R						E				
				T						E				
				S						E				
				T						E				
				N						E				
				S						E				
				T						E				
				A						E				
				R						E				
				T						E				
				S						E				
				T						E				
				N						E				
				S						E				
				T						E				
				A						E				
				R						E				
				T						E				
				S						E				
				T						E				
				N						E				
				S						E				
				T						E				
				A						E				
				R						E				
				T						E				
				S						E				
				T						E				
				N						E				
				S						E				
				T						E				
				A						E				
				R						E				
				T						E				
				S						E				
				T						E				
				N						E				
				S						E				
				T						E				
				A						E				
				R						E				
				T						E				
				S						E				
				T						E				
				N						E				
				S						E				
				T						E				
				A						E				
				R						E				
				T						E				
				S						E				
				T						E				
				N						E				
				S						E				
				T						E				
				A						E				
				R						E				
				T						E				
				S						E				
				T						E				
				N						E				
				S						E				
				T						E				
				A						E				
				R						E				
				T						E				
				S						E				
				T						E				
				N						E				
				S						E				
				T						E				
				A						E				
				R						E				
				T						E				
				S						E				
				T						E				
				N						E				
				S						E				
				T						E				
				A						E				
				R						E				
				T						E				
				S						E				
				T						E				
				N						E				
				S						E				
				T						E				
				A						E				
				R						E				
				T						E				
				S						E				
				T						E				
				N						E				
				S						E				
				T						E				
				A						E				
				R						E				
				T						E				
				S						E				
				T						E				
				N						E				
				S						E				
				T						E				
				A						E				
				R						E				

**M**uchas adolescentes son víctimas de violencia por parte de su pareja o novio. La violencia se define como cualquier acción u omisión directa o indirecta que cause daño a la integridad física, emocional, sexual y patrimonial de una persona.

### Existen diferentes formas de violencia:

- **Violencia física:** cuando sos dañada a nivel físico, golpeada, empujada, pellizcada.
- **Violencia emocional:** cuando sos humillada, insultada, recibes gritos, eres ignorada.
- **Violencia sexual:** cuando sos violada, abusada, u obligada a mantener relaciones sexuales.
- **Violencia patrimonial:** cuando sos víctima de hurtos o robos, destrucción de objetos personales, como un peluche, tus cuadernos y cosas preciadas.
- **Violencia por negligencia:** cuando sos obligada a abandonar tus estudios, no te llevan al hospital o centro de salud cuando es debido.

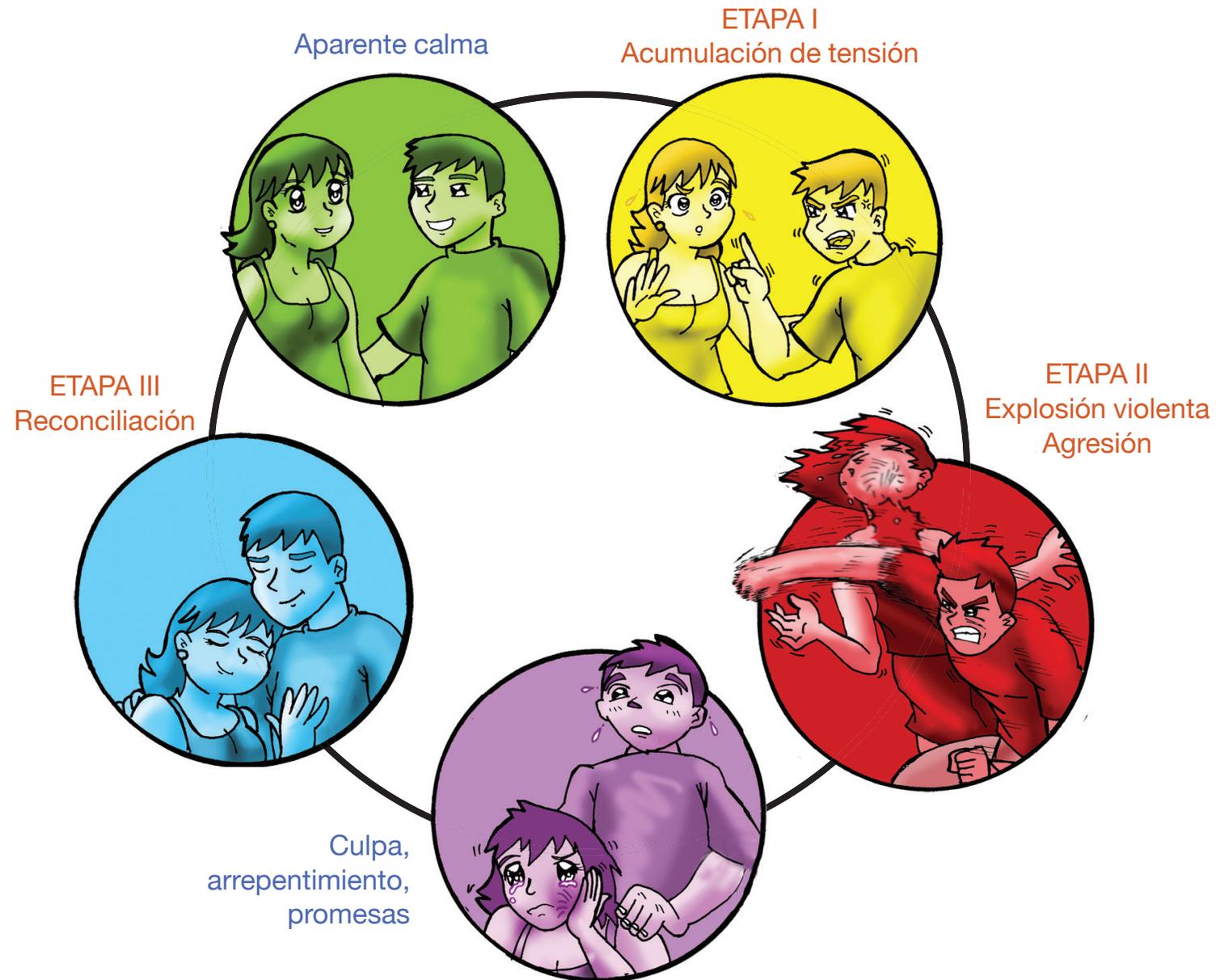
#### Cápsula:

Es importante que sepas:

- Que 3 de cada 10 adolescentes denuncian que sufren violencia en el noviazgo
- Muchas de las mujeres que son maltratadas durante el matrimonio vivieron violencia en el noviazgo.



El ciclo de la violencia tiene tres etapas:



### 1) Acumulación de Tensión

Tenés una relación de noviazgo o de convivencia, donde sos manipulada para comportarte como tu pareja desea que te comportes. Esto significa que debes evitar vestirme de la manera que a él no le gusta, sos obligada a dejar a tus amigos y amigas. Y esta situación crea mucha tensión en vos, a pesar de que intentas complacerlo, los niveles de tensión no disminuyen. Sentís angustia, miedo, confusión y no podés creer que esto te esté ocurriendo.

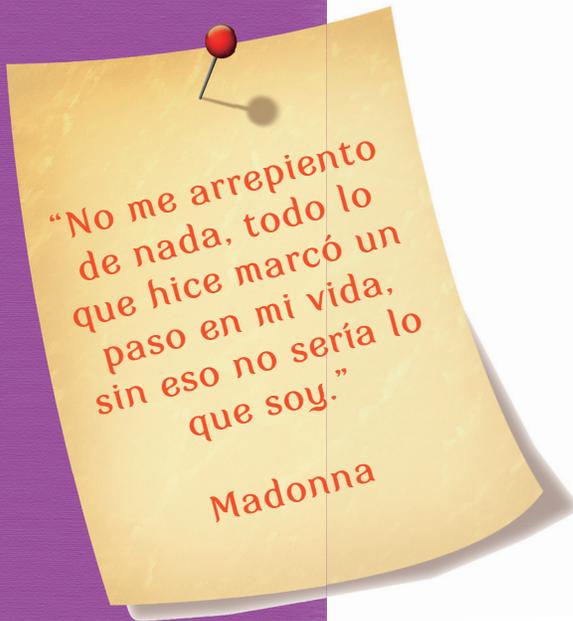
### 2) Explosión de violencia

Este incidente es más corto, suele ser muy brutal y trae peores consecuencias. Es cuando sos empujada por tu novio o compañero, pellizcada, o él te causa algún daño físico y podría ser hasta la muerte. Generalmente si sos agredida te comportás de diversas maneras, según las posibilidades que tenés de enfrentar tu realidad, podés sentirte muy sola, triste, aislada, llorás constantemente, confundida, angustiada y no sabes que hacer. Es en este momento, después de la explosión, que buscás ayuda o denunciás o te deprimís y llegas a justificar la agresión. Y es aquí cuando llegas a la tercera etapa.

### 3) Reconciliación o “luna de miel”

Después de la agresión tú novio o compañero se tranquiliza, te pide perdón y promete que va a cambiar. Es aquí cuando te sentís más confundida, y buscas como justificarlo y darle otra oportunidad, porque sentís culpa, miedo y crees que no podés hacerlo de otra forma; transcurre un período de aparente calma, pero

con el tiempo se inicia nuevamente todo el ciclo y vuelve la etapa de la Acumulación de Tensión y así las demás etapas y se vuelve a repetir, una y otra vez.



Características a observar en una relación de pareja, donde existe violencia.	Falso	Verdadero
1. Tú novio controla todo lo que haces		
2. Te pide explicaciones por todo y no quiere que tengas "secretos" con él		
3. Quiere saber a dónde vas, dónde estabas, con quién, a quien vas a ver, los horarios y el tiempo que permaneciste en cada lugar, cuánto tiempo estarás fuera y el horario de regreso		
4. Te hace llamadas telefónicas constantes o pasa por la casa sin avisarte		
5. Te vigila y critica de forma permanente		
6. Pretende que cambies tu manera de vestir, de peinarte, de maquillarte, de hablar o de comportarte		
7. Te hace prohibiciones o amenazas sobre tus estudios, el trabajo, costumbres y actividades		
8. Controla tus amistades y tus relaciones familiares		
9. Te hace escándalos en público o en privado por cualquier cosa		
10. Se ofende rápido y cree que los demás piensan mal de él y de lo que hace		
11. Pone a prueba con engaños tu amor, te pone trampas para ver si lo engañas, para averiguar si mentís, si lo querés		

Características a observar en una relación de pareja, donde existe violencia.	Falso	Verdadero
12. Es caprichoso, cambiante y contradictorio		
13. Te obliga a mantener relaciones sexuales		
14. Se burla y te habla groseramente		
15. Exagera tus defectos haciéndote sentir culpable y descalificada		
16. Deja de hablarte o desaparece por varios días, sin dar explicaciones, como forma de demostrar sus enojos		
17. Se muestra complaciente y muy espléndido, como si fuera un ser superior tratándote como a una chiquita		
18. Se muestra protector y paternal y te dice frases como: "Yo sé lo que es bueno para vos, quiero lo mejor para vos, hago lo mejor para vos"		
19. Se irrita y tiene estallidos de violencia. Luego actúa como si no hubiera pasado nada		
20. Se burla de tus enojos		
21. Te acusa injustamente de coquetear, salir o verte con otros hombres. Te acusa de "acostarte con otros"		
22. Está convencido de que sus negocios, sus estudios o sus obligaciones son lo más importantes del mundo y lo fundamental de su vida. Exige que te adaptes a eso		
23. Es desconsiderado y violento al mantener relaciones sexuales. Se enoja si en algún momento no lo deseas		
24. Es impulsivo e intolerante. Impone su voluntad en el terreno sexual, sin tener en cuenta tus necesidades		
25. Si querés participar en una actividad del colegio, trabajo o en una fiesta sin él, se opone		



Si has vivido una o varias situaciones como las anteriores, estás en una relación de pareja donde eres víctima de violencia.

## Cápsula

### Recuerda:

- La violencia es una conducta aprendida, cuyos elementos se generan antes de la formación de la pareja y no cambia por la voluntad de las personas, es necesario un trabajo especializado a cargo de personas capacitadas.

- Los celos no son una demostración de amor, representan un abuso de poder en la medida que conllevan: posesividad, control, prohibiciones, amenazas.

- De todas las mujeres asesinadas por sus parejas, un grupo de ellas eran novias (entre 14 y 25 años) que creyeron en el amor romántico de las telenovelas o los cuentos de princesas.

- Si no puedes dejar una pareja violenta y estás atrapada en el ciclo que alterna maltrato o agresión con arrepentimiento, miedo con lástima, pide ayuda a especialistas en violencia intrafamiliar, Delegación de la Mujer INAMU- 2233-7895, o en el Patronato Nacional de la Infancia, Línea de emergencia 9-1-1

# Microviolencias

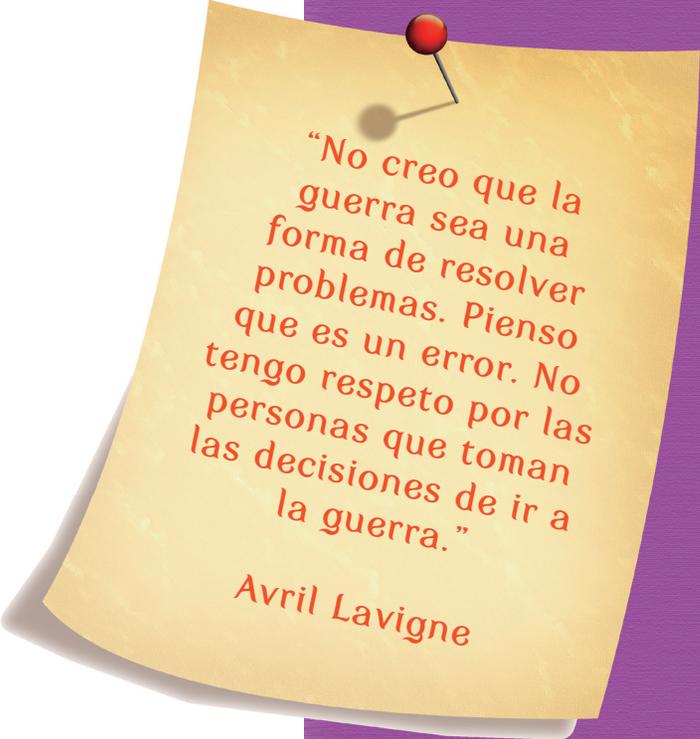
Si tu novio ejerce pequeños, casi invisibles controles y abusos de poder, es que vivís microviolencias. Estas son formas de dominio que no son percibidas claramente como tales, pero limitan y violentan la capacidad de decisión y actuación de las mujeres sobre sí mismas.

Las microviolencias son formas “suaves” de dominación, producen efectos dañinos que no son evidentes al comienzo de una relación y se hacen visibles a lo largo del tiempo. Son esas cosas que te molestan, pero que no sabes cómo explicarlo y te dan la sensación de que algo anda mal.

Son las armas, trucos y trampas más frecuentes que los hombres utilizan para ejecutar la violencia contra las mujeres. Son de uso constante, aún en los hombres “normales”, esos que desde lo que demuestran a la sociedad no podrían ser llamados violentos, abusadores o especialmente controladores o machistas. Estas situaciones y prácticas atentan contra las relaciones democráticas y de igualdad. Y como son invisibles se ejercen sin sanción o castigo de la sociedad.

## Algunos ejemplos de microviolencias:

- Los silencios prolongados, él no habla, no dice nada y parece que todo esta bien
- El poco interés en las cosas cotidianas de pareja, no asume responsabilidades
- Te culpabiliza y a la vez te dice que es inocente



*“No creo que la guerra sea una forma de resolver problemas. Pienso que es un error. No tengo respeto por las personas que toman las decisiones de ir a la guerra.”*

*Avril Lavigne*

- Se autojustifica
- No hay reciprocidad en la relación de pareja

### Cápsula:

Hay algunos mitos sobre la violencia en la relación de pareja, que es bueno que conozcas.

- A las mujeres les gusta que les peguen
- El abuso sexual y la violencia se dan mucho más ahora que antes
- El hombre es más violento por naturaleza
- El abuso sexual es cometido por desconocidos y en lugares solitarios y apartados
- El abuso del alcohol y las drogas es la causa de la violencia
- Las niñas y las adolescentes provocan el abuso sexual

Los mitos son creencias que pasan de generación en generación, que se asumen como reales, cuando en realidad son falsas. Es importante que los conozcas para que no juzgues a las personas víctimas de violencia.

**E**n tu vida estableces relaciones con personas diferentes y diversas. Estos contactos pueden ser profundos o superficiales, pueden darse en el colegio, en el trabajo o en la comunidad. Las relaciones interpersonales nos permitan crecer como personas.

Mini test	
Instrucciones: Marque con una X la respuesta correcta	
¿Con quien se te hace más difícil relacionarte?	
• Tu papá	<input type="checkbox"/>
• Tu mamá	<input type="checkbox"/>
• Tu pareja	<input type="checkbox"/>
• Tus amigos y amigas	<input type="checkbox"/>

### Relaciones interpersonales con tu pareja

Tener una pareja es una experiencia muy bonita, algunas mujeres desde la adolescencia cambian drásticamente su vida cuando se enamoran, dejan sus amigas, amigos, cambian su forma de vestir, no salen e inclusive algunas pierden el contacto con su familia externa (tíos, tías, primas) o simplemente dejan de tener un espacio para ellas.

Las parejas son dos personas que se encuentran en un momento determinado, cada una con su propia historia de vida, deseos, aspiraciones, e inclusive gustos diferentes.



Lo ideal es que ambas vidas puedan complementarse con un "tercer" tipo de vida: la vida en pareja, ya sea como novios o viviendo juntos, sin perder ese marco de relaciones que va más allá de la pareja.

## Relaciones interpersonales con tu mamá

La mayoría de las madres apoyan a sus hijas adolescentes cuando tienen hijas e hijos. El aporte más valioso que dan es el cuidado de los nietos y nietas para que puedan estudiar o trabajar. A pesar de lo provechoso de esta situación, puede generar también conflictos entre tu manera de educar a tu hijo o hija y la visión que ella tiene de cómo educar.

Es importante que puedan definir en conjunto los roles, tu mamá como abuela y vos como la madre, un buen comienzo es acostumbrar a la niña o niño a que le llame a tu madre "abuela", "tita" o cualquier otro nombre o seudónimo, que sugiera que es la abuela y a ti "mami", "ma", mamá".

## Relaciones interpersonales con tu grupo de pares (amigas o amigos)

Es frecuente que las mujeres adolescentes cuando son mamás pierdan el contacto con sus amistades, ya que se ven limitadas a salir y a realizar ciertas actividades, sin embargo es posible descubrir e inventar nuevas formas de mantenerte en comunicación, pedí que te visiten, es importante que no perdás el contacto con tus amigas y amigos.

## Relaciones interpersonales con el padre de tu hija o hijo

El tipo de relación que establezcas con el padre depende mucho del rol que él haya asumido desde que se enteró del embarazo. Esta relación generalmente está plasmada de altos y bajos, de encuentros y desencuentros. Algunos hombres abandonan a la mujer cuando se enteran que está embarazada, otros están cerca de ella y la apoyan económica y emocionalmente.

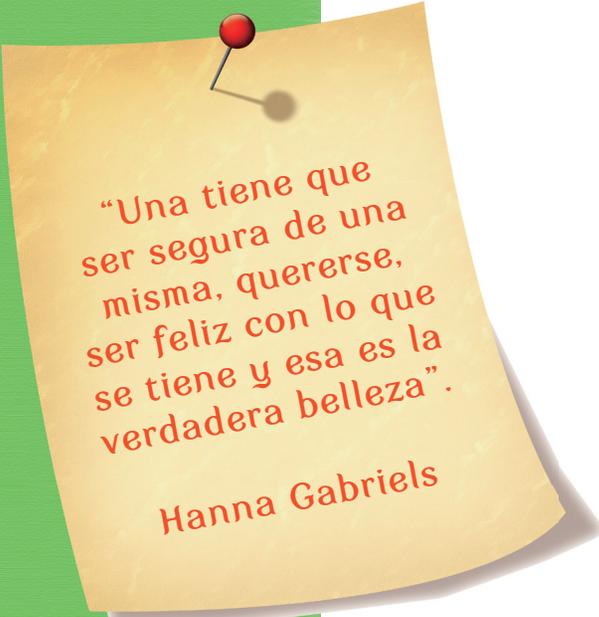




Un proyecto de vida significa tener metas y aspiraciones.  
Podés tener varios proyectos de vida.

La maternidad es uno de esos proyectos, pero es importante que te propongas otros retos y otras aspiraciones, ya sea de estudio, de trabajo, o crecer como persona, mejorar la relación con tu familia, en fin buscar entretenimientos y sueños nuevos.





“Una tiene que ser segura de una misma, quererse, ser feliz con lo que se tiene y esa es la verdadera belleza”.

Hanna Gabriels

### Mini test:

#### Instrucciones:

Marque con una X la respuesta correcta

Es importante que te visualices en tú futuro:

¿Dónde te ves en 5 años?

• Como ama de casa

• Como profesional

• Como trabajadora

• No sé como me vería

Verse a futuro es una forma de decidir que querés, a veces la misma sociedad pone obstáculos que son difíciles de sobrepasar, hay que buscar la forma de romper con los obstáculos y de poder ser lo que deseas ser.

### Actividad:

#### Instrucciones:

Responde las siguientes preguntas:

• ¿A qué me quiero dedicar laboralmente?

• ¿Qué persona quiero ser?

• ¿Qué tipo de familia quiero construir?

• ¿Cómo quiero vivir económicamente?

• ¿Qué quiero aprender en la vida?

**T**omar decisiones es una de las cosas más difíciles en la vida, hay que escoger entre dos o más alternativas. Todas las personas pasan días y horas de su vida tomando decisiones. Algunas decisiones tienen muy poca importancia en tú vida, mientras otras son de mucho valor.

La toma de decisiones es sin duda una de las mayores responsabilidades que tenés; ya que a partir de una buena o mala decisión tú vida se puede ver afectada. Por eso hay que pensar y revisar muy bien todas las opciones y todos los pros y los contras.



## Algunas decisiones importantes en la vida son:

- Seguir estudiando o no
- Continuar con una relación de amistad o noviazgo
- Dejar una relación de amistad o noviazgo
- Empezar a trabajar
- Irte de la casa para independizarte
- Dejar el cuidado de tu hijo o hija a algún familiar
- Solicitar una pensión alimentaria

## Aquí tienes algunas claves para tomar decisiones:

- Define el problema. ¿Qué es lo que necesitas resolver?
- Busca información sobre el tema. ¿Cuáles son tus opciones generales?
- Reflexiona sobre tus propios valores. ¿Cómo te sentirías? ¿Qué sos capaz de hacer?
- Haz una lista de las alternativas. ¿Cuáles son tus opciones reales?
- Colócales a esas alternativas a la par: ventajas y desventajas. ¿Qué bueno o malo tiene cada una?
- Revisa tus posibilidades para cada alternativa. ¿Con qué cuentas?
- Calcula en éxito que podrías tener con cada alternativa. ¿Qué tanto lo podés cumplir?
- Analiza las consecuencias a corto, mediano y largo plazo.
- Toma la decisión.

“Mientras la sociedad no abra otras opciones desde las que se vislumbren nuevos proyectos de vida, el “ser madre” puede visualizarse como la única posibilidad de SER; y el “tener un hijo o hija”, como la única posibilidad de TENER.”

Carmen Garro, Procal.

## PASO 1. ¿Qué es lo que necesito resolver?

Por ejemplo: ¿Quién cuida a mi hija Cristina para que yo estudie?

## PASO 2 ¿Cuáles son las opciones generales?

- Dejarla con mi mamá.
- Dejarla donde tía Carmen
- Dejarla en una Guardería

## PASO 3. ¿Cómo me sentiría? ¿Qué soy capaz de hacer?

- Dejarla con mi mamá, yo estaría tranquila.
- Dejarla donde tía Carmen, me daría miedo que Cristina extrañe la casa.
  - Dejarla en una guardería, no conozco ninguna cerca.
- Dejar a Cristina para ir a estudiar me da un poco de miedillo, talvez la gente piense que soy una mala madre por querer estudiar.

## PASO 4. ¿Cuáles son mis opciones reales?

Si podría dejarla con mi mamá o con tía Carmen.  
En la guardería no podría dejarla porque no hay ninguna cerca.

## PASO 5. ¿Qué bueno o malo tiene cada una?

Ventajas.

Con mi mamá:

- Es una persona de confianza.

Con mi tía:

- Vive cerca de mi casa y la puede cuidar todo el día.
- En guardería: son personas de mucha experiencia.

Desventajas.

Con mi mamá:

- Solo puede cuidarla medio día.

Con mi tía:

- Me cobran 10 mil colones al mes.
  - En guardería:  
Me cobran 70 mil al mes.

### PASO 6. ¿Con qué cuento yo?

Puedo disponer de 30 mil colones al mes para pagar el cuidado.  
Mi hermano puede ir a recoger a mi hija en las tardes donde mi tía

### PASO 7. ¿Qué tanto lo puedo cumplir?

Con mi mamá. No puedo estudiar porque solo me lo puede cuidar medio día.  
Con mi tía: puedo pagar el dinero que me cobra y me la cuida todo el día.  
En guardería: no queda cerca y no me alcanza el dinero.

### PASO 8. Toma una decisión y visualízate: ¿Cómo me veo en el presente, en unos meses o en unos años?

- Que mi tía me la cuide.
- Estaré confiada y Cristina se irá acostumbrando a estar con ella.

### Lo que voy a hacer es:

Pagarle a mi tía que me la cuide.

## Actividad.

ESCRIBE AQUÍ ALGUNA SITUACION QUE NECESITES  
RESOLVER, E INTENTA HACERLO CON ESTA GUIA

### PASO 1. ¿Qué es lo que necesito resolver?

PASO 2 ¿Cuáles son las opciones generales?

PASO 3 ¿Cómo me sentiría? ¿Qué soy capaz de hacer?



“Nunca digas nunca. Las cosas que no planeas son las mejores. Soy una persona muy espontánea.”  
Lindsay Lohan

PASO 4 ¿Cuáles son mis opciones reales?

PASO 5. ¿Qué bueno o malo tiene cada una?

PASO 6. ¿Con qué cuento yo?

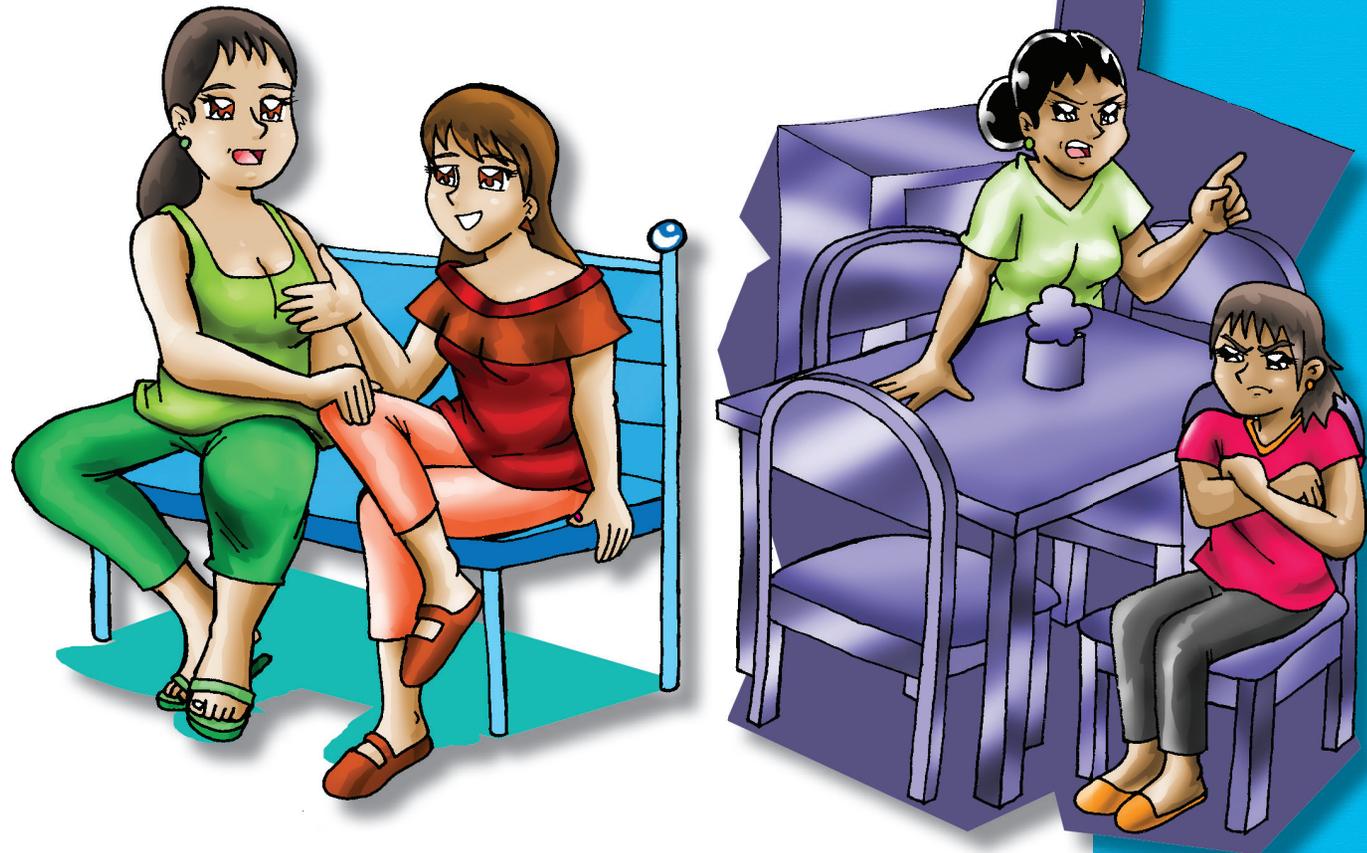
PASO 7. ¿Qué tanto lo puedo cumplir?

PASO 8. Toma una decisión y visualízate:  
¿Cómo me veo en el presente, en unos meses o en unos años?

Lo que voy a hacer es:

La vida te enfrenta con situaciones difíciles. El embarazo y la maternidad adolescente es una de estas situaciones. Nuestras capacidades y fortalezas, así como los apoyos de otras personas y la sociedad, son necesarios para salir adelante. Muchas personas enfrentan la adversidad, se levantan y salen adelante.

El ser una adolescente madre es probable que limite tus posibilidades de desarrollo. Una combinación de factores personales, sociales, económicos y culturales son lo que permiten avanzar y superar los problemas y, lo más importante, construir sobre ellos.



## Algunos factores que te pueden impulsar a mejorar son:

- Si tenés una familia, relaciones basadas en el respeto, el amor y la comprensión.
- Si tenés una familia que te brinde apoyo en todos los sentidos: emocional, económico, espiritual.
- Que existan políticas públicas, leyes, reglamentos y directrices para la atención integral de las adolescentes madres, como la Caja Costarricense de Seguro Social, Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Aprendizaje, Ministerio de Educación Pública, Instituto Nacional de las Mujeres, entre otras.
- Que existan políticas, leyes y directrices para la atención y desarrollo integral de hijos e hijas de las adolescentes madres.
- Existencia de alternativas de información y orientación en salud sexual y reproductiva, que enfatizan en el auto y mutuo-cuidado en los dos sexos.
- Una buena autoestima, con claridad de las limitaciones y las destrezas con las que se cuenta.
- Contar con fortalezas internas para enfrentar situaciones difíciles, de estrés o traumáticas.
- Contar con estrategias para tomar decisiones asertivas.



“Somos muy competitivos y es muy difícil que nos conformemos con poco”

Hanna Gabriels

Si tienes dudas o estás  
en una situación de violencia.

Si eres Adolescente Madre, puedes llamar a:

Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU): 2527-8400
Centro Operativo de Atención a la Violencia Intrafamiliar (COAVIF)-INAMU 9-1-1
Delegación de la Mujer, 2233-7895
Centro de Información y Orientación (CIO)-INAMU, 22218357-22583920
Unidades Regionales del INAMU
Unidad Regional Chorotega, Liberia, Guanacaste, 2665-4946-2665-4808
Unidad Regional Huetar Atlántica, Corales, Limón Centro, 2795-4248
Unidad Regional Pacífico Central, El Roble, Puntarenas, 2664-4159 / 2664-4125
Unidad Regional Brunca, Río Claro, Zona Sur – Región Brunca, 2789-7819 / 2789-7802
Línea gratuita Cuenta Conmigo Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS): 800-2244-911
Línea gratuita: Atención Inmediata Patronato Nacional de la Infancia (PANI): Madre adolescente 800-2226-2626
Consultorios Jurídicos Universidad de Costa Rica (UCR): 2207-5668
Consultorios Jurídicos Universidad Libre de Derecho: 2283-5533
Consultorios Jurídicos de la Universidad Latina, Casa de la Justicia, 2253-7729 / 2253-0651



Lugares donde solicitar ayuda:









