

DECIDIR SOBRE MI CUERPO Y MI SEXUALIDAD

Diversidad en mi Escuela - Estudiantado

DERECHO A DECIDIR SOBRE MI CUERPO Y MI SEXUALIDAD

¿Sabías qué todas las y los adolescentes tienen derechos sexuales y reproductivos?

Quizá puedas pensar que por no haber llegado a la mayoría de edad no puedes ejercer tu sexualidad de forma libre, autónoma e informada, sin embargo, de acuerdo al marco jurídico mexicano y a los Derechos Humanos, todas las personas, sin distinción, contamos con estos derechos y muchos más. Pero...

¿DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE ESTE DERECHO?

Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad, de acuerdo con nuestras facultades en evolución.¹

La libertad y la autonomía son derechos esenciales reconocidos constitucionalmente como fundamentales y que hacen referencia a las condiciones indispensables de toda persona.

Entre estos se encuentra el derecho a la vida, a la integridad personal y a la libertad de ideas, religión y circulación; a la seguridad; al honor, a la intimidad personal y familiar, y a la propia imagen; al matrimonio consensuado y la inviolabilidad de domicilio y de las comunicaciones.

Sabemos que parece algo confuso... ¡No te preocupes! En seguida te lo explicamos.

¿QUÉ LEYES ME AMPARAN?

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

Artículos 1º, 4º y 24º

Leyes Federales

- Ley General de Salud (LGS): Capítulo V, art 63; Título 9º, art. 167; 168 fracc.I, II. IV al VIII; 170; 171; 268 Bis 1 Reglamento de la
- Ley General de Población (LGP): Art. 13; 14; 18; 20; 24 fracc. I al X
- Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (LGDNNA): Art. 3º Y 4º fracc. I, XIV.XX y XXII

Si te interesa saber más, te invitamos a consultar:

- [Elige Red de Jóvenes por los Derechos Sexuales y Reproductivos, A. C.](#)
- [Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes](#)
- [Instituto Mexicano de la Juventud](#)

TODAS LAS PERSONAS, SIN IMPORTAR QUIÉNES SOMOS, DE DÓNDE VENIMOS O A DÓNDE VAMOS...

...tenemos la libertad de vivir una vida propia, de poder tener nuestras propias creencias, ideas, religión*.

Tenemos la libertad de poder ejercer y disfrutar nuestra sexualidad a plenitud, de la forma en que decidamos y de manera informada; nadie puede imponer sus creencias o actitudes en la manera en cómo nosotros vivimos nuestra sexualidad.

PARA PODER AMPLIAR Y ENTENDER MEJOR A QUÉ SE REFIERE ESTE DERECHO, PARTIREMOS DE ALGUNOS EJEMPLOS SOBRE LO QUE NO ES DECIDIR SOBRE MI CUERPO Y SEXUALIDAD.

El uso de estas ilustraciones tiene por objetivo ejemplificar estas acciones; por ningún motivo te alentamos a replicarlas. Recuerda que a pesar de que pueda no parecerlo, tus acciones podrían lastimar y vulnerar a otras personas.



QUÉ NO ES

- Que se inventen chismes sobre las decisiones que tomo sobre mi cuerpo y mi sexualidad

Lamentablemente es una práctica común suponer, asumir o generalizar actitudes o conductas por el simple hecho de cómo luce una persona.



*Es muy importante aclarar que lo único que no se puede tolerar es la intolerancia; podemos tener cualquier idea, creencia o religión siempre y cuando esto no se interponga en los derechos de las otras personas.

“MI ÚNICA OBLIGACIÓN, NO FALLARME, Y SI ES NECESARIO FALLAR.”²

ROBERTO PONS MANRÍQUEZ



- Que me impongan ideologías

Una ideología es un conjunto de ideas que caracterizan a una persona, escuela, colectividad, movimiento cultural, religioso, político, etc... Me doy cuenta que me violentan si alguien me obliga, directa o indirectamente, a adoptar estas posturas.



- Que alguien más decida por mí cómo debo vivir mi sexualidad

A pesar de que las demás personas pueden compartírnos sus sugerencias o brindarnos una guía para actuar en caso de necesitarlo, nunca, bajo ninguna circunstancia, tienen el derecho a decidir por nosotros y por nuestra salud.



- Decidir sobre mi cuerpo y mi sexualidad desde el desconocimiento

Existen muchos mitos sobre la sexualidad o nuestros cuerpos que, lamentablemente, podemos asumir como ciertos debido a nuestro desconocimiento o a la desinformación.



- Que me hagan sentir mal por mi cuerpo o la manera en que me gusta vestir. Puedo decidir de manera individual y autónoma la forma en que prefiero vestirme. Si alguien me critica, revictimiza, se burla, me señala o me segrega por mi forma de vestir, entonces me está violentando.



QUÉ SÍ ES

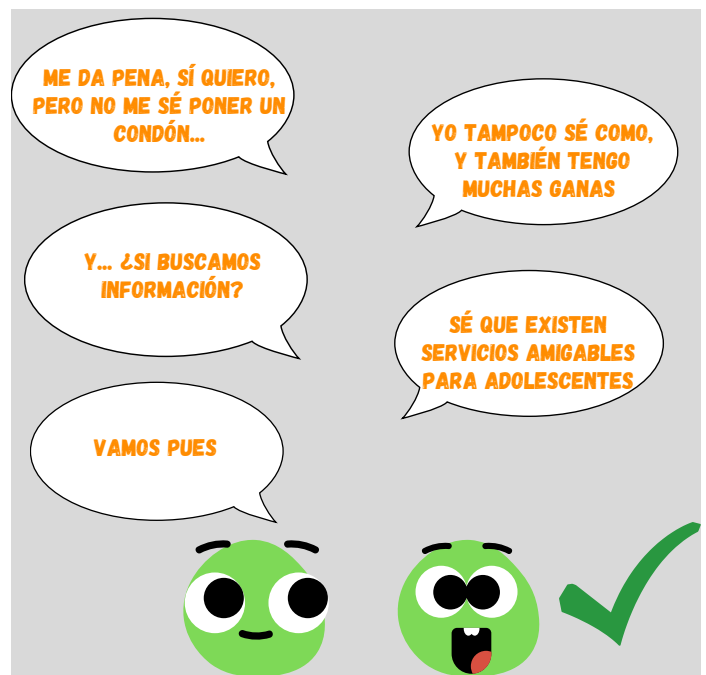
- Tener la libertad de elegir mi manera de vestir y lucir, sin que se me critique ni haga sentir mal. Siempre y cuando mi atuendo e imagen no promueva mensajes de odio y mantenga una higiene adecuada

Yo puedo vestirme y arreglarme de la manera más cómoda para mí, quizá algún día quiero estar de pants y sin peinarme porque es un día relajado, quizá otro día quiero ponerme un short o una falda porque el calor es insoportable, y al siguiente quiero deslumbrar con mi atuendo. Tengo la libertad de elegir cómo vestirme y lucir sin que nadie me critique.



- Elegir sobre mi cuerpo y mi sexualidad de manera informada, de acuerdo a mi madurez emocional, psicológica y capacidad de decidir.

Es importante que antes de tomar una decisión acerca de mi cuerpo y/o mi sexualidad, pueda informarme o acercarme a [Servicios Amigables para Adolescentes](#) o a algún [Centro de Integración Juvenil](#).



- Poder decidir sobre mi cuerpo y mi vida (de acuerdo con mis facultades en evolución), libre de discriminación, violencia o coacciones.

Por ejemplo, el derecho a decidir si quiero tener relaciones sexuales, cuándo y con quién quiera, así como a elegir si deseo embarazarme, cuándo y de quién.

Incluye la libertad de acudir al médico cuando lo considere necesario, sin prejuicios ni violencia.



- Libertad de creencias

Tengo la libertad de creer en lo que quiera, así como de cuestionarme por qué pienso ciertas cosas o actúo de cierta manera, sin que se se me imponga un “porque sí” o me violenten por hacerlo.



- Respeto a mi identidad

Simplemente no supongas, asumas o generalices actitudes o conductas de otra persona. Esfuérzate en conocerle, seguramente te llevarás una agradable sorpresa.



¿CÓMO DARME CUENTA DE QUE ESTOY VULNERANDO ESTE DERECHO?

Si me percato de que estoy realizando comentarios, chistes, burlas, etc. referentes a las decisiones sobre el cuerpo o sexualidad de otra persona (se entere o no), y estos pueden hacer que esa persona sea excluida, se le considere diferente e indeseada, reciba un trato que la haga sentir incomodidad, enojo, tristeza, y/o soledad; entonces, estoy vulnerando este derecho.

Si lastimo, agredo o trato de manera injusta a una persona por la elección de su manera de vestir, hablar, de comportarse, su apariencia física, u alguna otra característica relacionada a su sexualidad o su cuerpo, entonces, estoy vulnerando este derecho.

¿CÓMO PUEDO PROMOVER ESTE DERECHO EN LA ESCUELA?

Probablemente en algún momento hayas realizado conductas que vulneren este derecho en las y los demás, quizá incluso, no hayas sido consciente de que tus acciones estaban lastimando o perjudicando a otras personas y lo más probable, es que pudieras llegar a considerar que sólo se trataba de un comentario sin consecuencias. Sin embargo, burlarnos, hacer chistes o emitir opiniones no solicitadas sobre el cuerpo y/o la sexualidad de las demás personas, constituyen actos cotidianos que pueden llegar a violar sus derechos.

La cultura en la que vivimos y nos desenvolvemos se encuentra permeada de ideas y estereotipos rígidos sobre cómo deben de ser nuestros cuerpos y nuestras sexualidades. Estas creencias no sólo determinan cómo nos sentimos y comportamos respecto a nuestros propios cuerpos y sexualidades, sino que también influyen en gran medida cómo conducimos nuestras interacciones, pudiendo llegar a impactarnos e impactar a cualquiera negativamente.

No obstante, siempre podemos realizar pequeñas o grandes acciones para atenuar estos impactos y en un futuro erradicarlos. Un ejemplo de ello, consiste en ser conscientes de que todas las personas podemos efectuar estas conductas (intencionada o inintencionadamente) para, a partir de ello, asumir nuestra responsabilidad al identificarlas y detenerlas.

Una sencilla estrategia que nos puede ayudar a reconocer si nuestros comentarios son violentos, consiste en preguntarnos: “¿Lo que estoy a punto de decir puede hacer sentir mal a alguien sobre su cuerpo o su sexualidad?” Si la respuesta es sí, lo mejor es abstenernos de decirlo. Así, una acción tan sencilla puede fomentar el respeto y ayudar a garantizar en cierta medida el cumplimiento de este derecho.

¿LO QUE ESTOY A PUNTO DE DECIR PUEDE HACER SENTIR MAL A ALGUIEN SOBRE SU CUERPO O SU SEXUALIDAD?

LA VERDAD YO QUERÍA QUE SE ROMPIERA.
 CUANDO TIENES ALGO ENTRE LAS MANOS
 QUIERES CONOCER SU NATURALEZA
 ROTA
 MUCHO ANTES DE CAERSE.

FRÁGIL ES CHOCAR NUESTRAS COPAS
 EN UNA FIESTA. QUEREMOS QUE DUELA,
 PROBAR QUE EN EL FONDO SOMOS IGUALES.

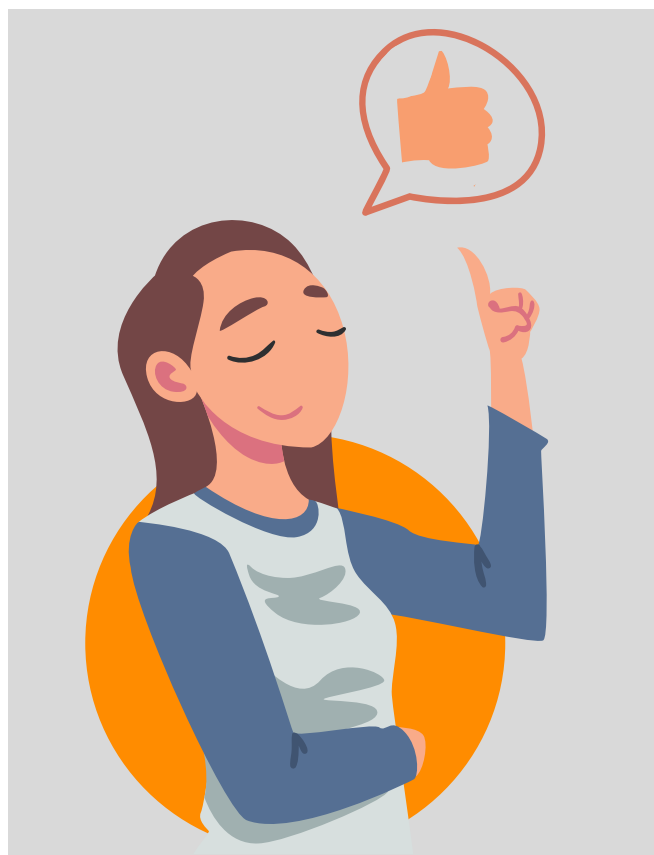
EL PROBLEMA ES NO VERSE A LOS OJOS.
 ALGUIEN RECOGE LOS VIDRIOS
 COMO SI FUERA UNA PENA
 HABER SIDO TAN TORPES,
 COMO SI UNA COPA ROTA
 LASTIMARA LO DEMÁS.

NADIE QUIERE VER
 QUE AQUELLO QUE ESCONDEMOS
 EN LA BOLSA DE BASURA
 ES LO QUE NOS UNE CON LOS OTROS.³

ANDREA GONZÁLEZ AGUILAR

Estos derechos son sustantivos para el ejercicio de una sexualidad libre, autónoma e informada, sin injerencias arbitrarias por parte de terceros; por ello, el Estado debe propiciar ambientes que garanticen el respeto a la autodeterminación de la juventud para decidir en libertad.

Recuerda que todas las personas, sin importar nuestro origen, sexo, género, preferencias sexuales, discapacidad, o cualquier otra característica que conforma nuestra identidad, tenemos el derecho de tomar las decisiones que sean más convenientes respecto a nuestros cuerpos y nuestras sexualidades, desde la libertad y la autonomía, sin que se nos cuestione, juzgue o violente, siempre y cuando respetemos los derechos de todas las personas.



¿QUÉ PUEDO HACER SI SIENTO QUE MI DERECHO ESTÁ SIENDO VULNERADO?

1. Responde a las siguientes preguntas⁴
 - ¿Alguna persona o autoridad me lastimó, agredió o me trató de manera injusta?
 - ¿Alguien a quién le solicité un servicio o apoyo se negó a proporcionarme información o ayuda?
 - ¿Siento que me tratan de manera distinta que a otras u otros adolescentes por mi forma de hablar, de vestir, por mi aspecto físico, por mi identidad, orientación o expresión sexual o de género, por vivir con discapacidad o por ser indígena?
 - ¿El trato que recibí de algunas personas me hace sentir incomodidad, tristeza, enojo, confusión, soledad, o que algo no está bien?

Si la respuesta a alguna o algunas de estas preguntas es sí, puede ser que se esté vulnerando alguno de tus derechos.

Si es posible y necesario, considera buscar apoyo y acompañamiento de parte de una persona adulta de tu confianza. Si no te es posible, los mecanismos que te presentamos a continuación, están capacitados para acompañarte también.

2. Identifica qué instituciones y organismos te pueden ayudar. Algunos ejemplos son: CNDH, INMUJERES, DIF, Procuraduría Federal de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes, Sistema de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia México, Instituto Interamericano del Niño, la Niña y Adolescentes, INJUVE, Comité de los Derechos del Niño, etc.

RECUERDA QUE NO ESTÁS SOLO O SOLA, EXISTEN MUCHAS INSTITUCIONES QUE PUEDEN AYUDARTE

3. Comunícate con la institución u organismo que más se acople a tu situación. Algunas de ellas tienen atención vía telefónica, correo electrónico, sitio web o atención presencial. Si quieres obtener más información, te invitamos a consultar el siguiente directorio, donde personal capacitado, te brindará información y acompañamiento, libre de prejuicios:

[Directorio Feminista Actualizado](#)

[Directorio de Apoyo a Jóvenes](#)

[Directorio de instituciones a las que puedes solicitar apoyo psicológico.](#)



REFERENCIAS

¹Comité Promotor de la Cartilla de Derechos Sexuales. (2020). Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes. Recuperado el 20 de abril de 2022 de <http://www.misderechossexuales.com/>

²Pons, R. (s.f). Recuperado el 29 de abril de 2022 de: <https://www.tierraadentro.cultura.gob.mx/roberto-pons-el-esqueleto-de-la-carne/>

³González, A. (s.f). La verdad yo quería que se rompiera. Recuperado el 29 de abril de 2022 de: <https://www.tierraadentro.cultura.gob.mx/la-verdad-yo-queria-que-se-rompiera/>

⁴ Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2020). Niñas, niños y adolescentes: Una voz por nuestros derechos. Guía para presentar una queja ante instituciones defensoras de derechos humanos. Recuperado el 25 de abril de 2022 de https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2020-09/Guia_Queja_DH.pdf

⁵Carrasco, M. y González, M. (2006) ASPECTOS CONCEPTUALES DE LA AGRESIÓN: DEFINICIÓN Y MODELOS EXPLICATIVOS. Recuperado el 30 de mayo de 2022 de: <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030758001.pdf>

Comité Promotor de los Derechos Sexuales y Reproductivos. (2016). Cartilla de Derechos sexuales y Reproductivos de Adolescentes y Jóvenes. Recuperado el 29 de abril de 2022 de: <http://www.misderechossexuales.com/#menu/op3>

Save the Children. (2020). ¿Qué es la revictimización? Recuperado el 25 de abril de 2022 de: <https://www.savethechildren.es/actualidad/que-es-revictimizacion>

Amnistía Internacional. (2022). Discriminación. Recuperado el 29 de abril de 2022 de: <https://www.amnesty.org/es/what-we-do/discrimination/>

Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las mujeres. (2010). Glosario de términos sobre violencia contra la mujer. Recuperado el 29 de abril de 2022 de: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/lgamv/v/conavim/glosario_conavim.pdf

Organización Panamericana de la Salud. (2002) Informe Mundial Sobre la Violencia Y la Salud. Recuperado el 29 de abril de 2022 de : http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43431/9275324220_spa.pdf?sequence=1

GLOSARIO⁵

Agresión: Constituye un acto o forma de conducta “puntual”, reactiva y efectiva, frente a situaciones concretas, de manera más o menos adaptativa.

Coacción: Fuerza o violencia física o psicológica que se ejerce sobre una persona para obligarla a decir o hacer algo contra su voluntad.

Discriminación: Es una práctica cotidiana que consiste en dar un trato desfavorable o de desprecio inmerecido a determinada persona o grupo, que a veces no percibimos, pero que en algún momento la hemos causado o recibido.

Facultades en evolución: Es un principio reconocido en la “Convención sobre los Derechos del Niño” que se refiere al desarrollo progresivo de facultades cognitivas, físicas, sociales, emocionales y morales. A medida que niños, niñas y adolescentes adquieren competencias cada vez mayores, disminuye su necesidad de dirección y orientación y aumenta su capacidad de asumir responsabilidades, tomando las decisiones que afectan sus vidas.

Revictimizar: Es la respuesta que da el sistema a una víctima. Esta respuesta hace que la persona reviva la situación traumática y vuelva a asumir su papel de víctima. Esta vez no es sólo víctima de un delito, si no de la incompreensión del sistema.

Sexualidad: Aspecto central del ser humano presente a lo largo de su vida y comprende el sexo, las identidades y los papeles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad se vive y expresa en pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas y roles, así como en relaciones interpersonales. Si bien la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas ellas se viven o expresan siempre. La sexualidad está influenciada por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, legales, históricos, religiosos y espirituales.

Violencia: El uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones.





EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

DGB

DIRECCIÓN GENERAL DEL BACHILLERATO

Dirección de Coordinación Académica

María de los Ángeles Cortés Basurto
Directora General del Bachillerato

Eduardo Martínez Ávila
Coordinación Académica

Equipo Editorial

Alejandro Rangel Sandoval
Jessica Aiko Ito Tenorio
Alma Andrea Orozco Fierro
Oscar Mendoza Ruiz
Nora Angélica Guerrero Horta

Cualquier duda, comentario o sugerencia favor de comunicarse al correo
gaceta_diversidad@dgb.edu.mx