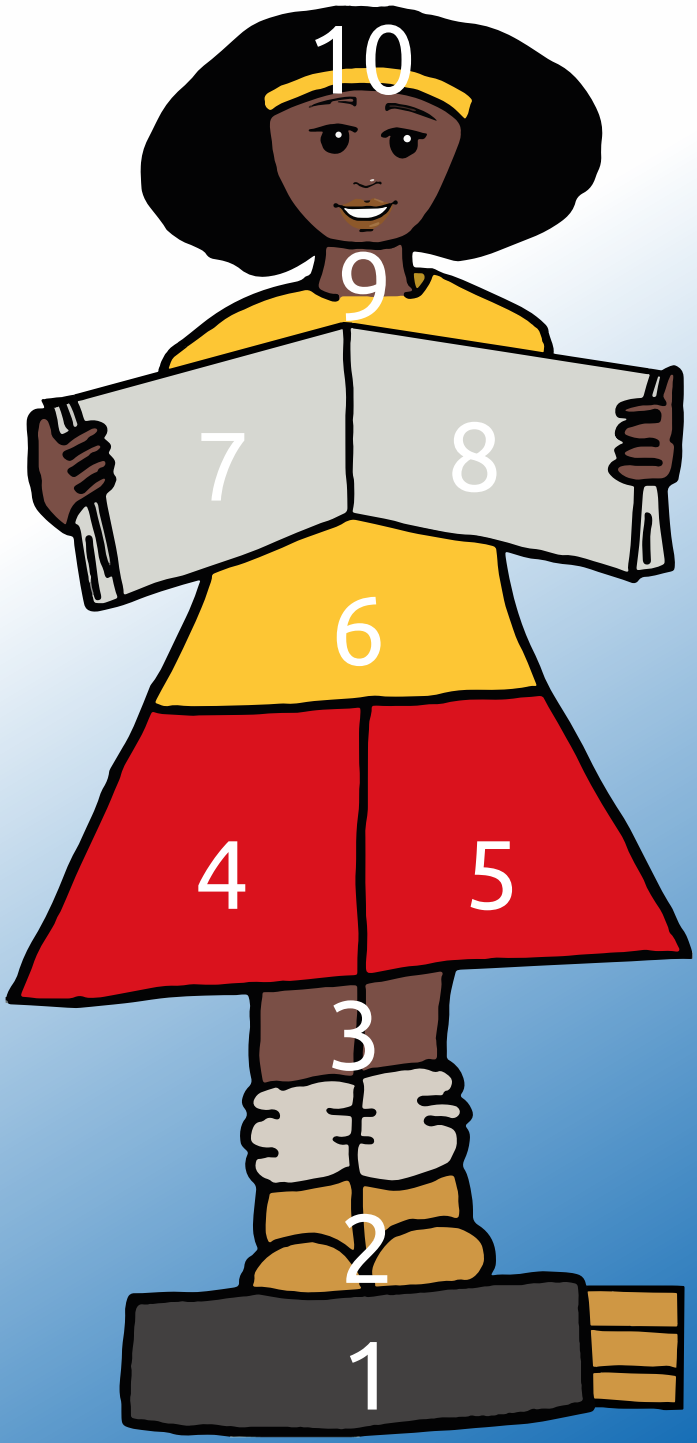

TODOS Y TODAS TENEMOS DERECHO A:

1. Una vida sexual y reproductiva digna

2. Decidir sobre mis relaciones y a ser respectada en mi identidad sexual

3. Decir No, este cuerpo es mío

4. No tener miedo en mis entornos cercanos

5. Que se me respete mi vida privada y al buen nombre

6. Tener las mismas oportunidades independientemente de mi género

7. Una buena salud sexual y reproductiva

8. Tomar decisiones sexuales y reproductivas informadas, libres y responsables

9. Decidir ser o no ser madre ó padre

10. Felicidad alcanzada

PLANEADOR PERSONAL PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

MIS DERECHOS A UNA VIDA SEXUAL Y REPRODUCTIVA DIGNA

Autora
Yesica Camargo Calabria

Asesores
Alba Rodríguez Castellar
Angel Escorcia Marrugo
Angélica Granados Muñoz

Docente Tutor y Asesora
Carmenza Jiménez Torrado

Diseño
Lorenz Kleissner

PRIMER DERECHO

TENGO DERECHO A UNA VIDA SEXUAL Y REPRODUCTIVA DIGNA

NOTAS CLAVES A TENER EN CUENTA:

¿Sabías que la vida es el principal Derecho?

Es muy importante que te convenzas que tiene Derechos a una vida Feliz, qué nadie puede ponerte en riesgo y que si eso sucede puedes contar con la fundación y conmigo aquí te escucharemos y acompañaremos. ☺

Recuerda, tú vida es tú mayor tesoro es tuya y tú tienes derecho a decidir cómo vivirla, respetando tú cuerpo y exigiendo que las demás personas te respeten.

Repite: **Este cuerpo es mío.**

Nadie puede obligarte a hacer cosas que tú no quieres, si alguien quiere obligarte a tener relaciones sexuales eso se llama abuso sexual, no lo puedes permitir, debes contárselo a alguien de tú familia con quién tengas confianza o venir rápidamente a la fundación. Si alguien te propone tener relaciones sexuales y pagarte dinero por ello, eso se llama explotación sexual, no puedes permitirlo, ven y nos cuentas en la Fundación nosotras estaremos dispuestas a escucharte.

- ☺ ¿Sabías que la vida es tan importante que vale la pena planearla para disfrutarla mejor?
- ☺ ¿Sabías que no es lo mismo sexo que sexualidad?
- ☺ ¿Sabías que para vivir tú sexualidad no necesariamente debes salir embarazada?

HOJA EN BLANCO: Este espacio es para ti.

¿Qué lograste aprender que no sabías?

¿Qué otras dudas tienes?

¿Qué quieres contarnos sobre éste derecho?

MOMENTO CREATIVO

Dibuja o describe, momentos felices que hayas vivido desde tú sexualidad:

MOMENTO CREATIVO

Dibuja o describe, situaciones que **no** quisieres volver a repetir que te entristecen en relación a cómo tú has vivido tu sexualidad.

MOMENTO PARA PLANEAR

Escribe cosas que vas a realizar en relación al derecho a vivir una vida sexual y reproductiva digna. También escribe los compromisos y los tiempos, no te olvides de escribir que otras personas deben acompañarte para poder alcanzar tus metas.

Situación actual respecto a la vivencia del Derecho	Acciones	Personas que deben acompañar	Tiempos	Seguimiento

SEGUNDO DERECHO

TENGO DERECHO A DECIDIR SOBRE MIS RELACIONES Y A SER RESPETADA EN MI IDENTIDAD SEXUAL

NOTAS CLAVES A TENER EN CUENTA:

Yo decido libremente sobre mi cuerpo y mi sexualidad.

Sabias que tienes derecho a vivir libre sin discriminación, a ser tratado sin distinción de sexo, edad, pensamientos, creencias, etnias, entre otros.

Pero además tienes derecho a decidir libremente con quien compartes tu vida, tu sexualidad, emociones y afecto.

Recuerda siempre que tienes derecho a una vida libre de violencia sexual.

- ☺ ¿Sabías que tienes derecho a ser respetada en tu identidad sexual?
- ☺ ¿Sabías que tienes derecho a decidir sobre con quien compartir tu vida y emociones?
- ☺ ¿Sabías que tienes derecho a decir tener o no tener relaciones sexuales?

HOJA EN BLANCO: Este espacio es para ti.

¿Qué lograste aprender que no sabías?

¿Qué otras dudas tienes?

¿Qué quieres contarnos sobre éste derecho?

MOMENTO CREATIVO

Dibuja o describe, momentos felices que hayas vivido desde tú sexualidad:

MOMENTO CREATIVO

Dibuja o describe, situaciones que **no** quisieres volver a repetir que te entristecen en relación a cómo tú has vivido tu sexualidad.

HOJA EN BLANCO: Este espacio es para ti!!!

Escribe cosas que vas a realizar en relación al derecho a decidir sobre tus relaciones y a ser respetada en tu identidad sexual. También escribe los compromisos y los tiempos, no te olvides de escribir que otras personas deben acompañarte para poder alcanzar tus metas.

Situación actual respecto a la vivencia del Derecho	Acciones	Personas que deben acompañar	Tiempos	Seguimiento

TERCER DERECHO

TENGO DERECHO A DECIR NO, ESTE CUERPO ES MIO

NOTAS CLAVES A TENER EN CUENTA:

Sabías que todas las personas tenemos derecho a vivir libre de torturas, tratos crueles e inhumanos.

Todas las personas tenemos derecho a vivir plenamente su vida. A que tu cuerpo sea respetado y que nadie puede acceder a él sin tu consentimiento

Ten en cuenta siempre que se consideran violaciones a este derecho cuando: hay violencia de género, violencia doméstica y violencia sexual. Si alguien te ha violentado, DENUNCIA!!! no te quedes callada.

- ☺ ¿Sabías que tienes derecho a decidir sobre tu cuerpo?
- ☺ ¿Sabías que tienes derecho a vivir en una sociedad libre de torturas?

HOJA EN BLANCO: Este espacio es para ti.

¿Qué lograste aprender que no sabías?

¿Qué otras dudas tienes?

¿Qué quieres contarnos sobre éste derecho?

MOMENTO CREATIVO

Dibuja o describe, momentos felices que hayas vivido desde tú sexualidad:

MOMENTO CREATIVO

Dibuja o describe, situaciones que **no** quisieres volver a repetir que te entristecen en relación a cómo tú has vivido tu sexualidad.

MOMENTO PARA PLANEAR

Escribe cosas que vas a realizar en relación al derecho a decir No, este cuerpo mio. También escribe los compromisos y los tiempos, no te olvides de escribir que otras personas deben acompañarte para poder alcanzar tus metas.

Situación actual respecto a la vivencia del Derecho	Acciones	Personas que deben acompañar	Tiempos	Seguimiento

CUARTO DERECHO

TENGO DERECHO A NO TENER MIEDOS EN MIS ENTORNOS CERCANOS

NOTAS CLAVES A TENER EN CUENTA:

Tienes derecho a vivir en ambientes escolares, laborales, sociales y familiares libres de miedos, amenazas o temores derivados del acoso, la violación y el abuso sexual.

Tienes derecho a que estos entornos sean seguros pero además el Estado tiene que garantizarte la protección y orientación cuando se te es violado este derecho.

- ☺ ¿Sabías que tienes derecho a vivir en entornos cercanos libres de violencia?
- ☺ ¿Sabías que tienes el derecho a la protección del estado?
- ☺ ¿Sabías que tienes derecho de vivir libres de acoso, violación o abuso sexual?

HOJA EN BLANCO: Este espacio es para ti.

¿Qué lograste aprender que no sabías?

¿Qué otras dudas tienes?

¿Qué quieres contarnos sobre éste derecho?

MOMENTO CREATIVO

Dibuja o describe, momentos felices que hayas vivido desde tú sexualidad:

MOMENTO CREATIVO

Dibuja o describe, situaciones que **no** quisieres volver a repetir que te entristecen en relación a cómo tú has vivido tu sexualidad.

MOMENTO PARA PLANEAR

Escribe cosas que vas a realizar en relación al derecho a no tener miedos en mis entornos cercanos. También escribe los compromisos y los tiempos, no te olvides de escribir que otras personas deben acompañarte para poder alcanzar tus metas.

Situación actual respecto a la vivencia del Derecho	Acciones	Personas que deben acompañar	Tiempos	Seguimiento

QUINTO DERECHO

TENGO DERECHO A QUE SE ME RESPETE MI VIDA PRIVADA Y MI BUEN NOMBRE

NOTAS CLAVES A TENER EN CUENTA:

Sabías que todas las personas tenemos derecho a vivir libre de torturas, tratos crueles e inhumanos.

Todas las personas tenemos derecho a vivir plenamente su vida. A que tu cuerpo sea respetado y que nadie puede acceder a él sin tu consentimiento

Ten en cuenta siempre que se consideran violaciones a este derecho cuando: hay violencia de género, violencia doméstica y violencia sexual. Si alguien te ha violentado, DENUNCIA!!! no te quedes callada.

- ☺ ¿Sabías que tienes derecho a decidir sobre tu cuerpo?
- ☺ ¿Sabías que tienes derecho a vivir en una sociedad libre de torturas?

HOJA EN BLANCO: Este espacio es para ti.

¿Qué lograste aprender que no sabías?

¿Qué otras dudas tienes?

¿Qué quieres contarnos sobre éste derecho?

MOMENTO CREATIVO

Dibuja o describe, momentos felices que hayas vivido desde tú sexualidad:

MOMENTO CREATIVO

Dibuja o describe, situaciones que **no** quisieres volver a repetir que te entristecen en relación a cómo tú has vivido tu sexualidad.

MOMENTO PARA PLANEAR

Escribe cosas que vas a realizar en relación al derecho a que se me respete mi vida privada y mi buen nombre. También escribe los compromisos y los tiempos, no te olvides de escribir que otras personas deben acompañarte para poder alcanzar tus metas.

Situación actual respecto a la vivencia del Derecho	Acciones	Personas que deben acompañar	Tiempos	Seguimiento

SEXTO DERECHO

TENGO DERECHO A LAS MISMAS OPORTUNIDADES INDEPENTIENTEMENTE DE MI GENERO

NOTAS CLAVES A TENER EN CUENTA:

Tienes derecho a vivir en ambientes escolares, laborales, sociales y familiares libres de miedos, amenazas o temores derivados del acoso, la violación y el abuso sexual.

Tienes derecho a que estos entornos sean seguros pero además el Estado tiene que garantizarte la protección y orientación cuando se te es violado este derecho.

- ☺ ¿Sabías que tienes derecho a vivir en entornos cercanos libres de violencia?
- ☺ ¿Sabías que tienes el derecho a la protección del estado?
- ☺ ¿Sabías que tienes derecho de vivir libres de acoso, violación o abuso sexual?

HOJA EN BLANCO: Este espacio es para ti.

¿Qué lograste aprender que no sabías?

¿Qué otras dudas tienes?

¿Qué quieres contarnos sobre éste derecho?

MOMENTO CREATIVO

Dibuja o describe, momentos felices que hayas vivido desde tú sexualidad:

MOMENTO CREATIVO

Dibuja o describe, situaciones que **no** quisieres volver a repetir que te entristecen en relación a cómo tú has vivido tu sexualidad.

MOMENTO PARA PLANEAR

Escribe cosas que vas a realizar en relación al derecho a las mismas oportunidades independientemente de mi género. También escribe los compromisos y los tiempos, no te olvides de escribir que otras personas deben acompañarte para poder alcanzar tus metas.

Situación actual respecto a la vivencia del Derecho	Acciones	Personas que deben acompañar	Tiempos	Seguimiento

SEPTIMO DERECHO

TENGO DERECHO A UNA BUENA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

NOTAS CLAVES A TENER EN CUENTA:

Sabías que tienes derecho a disfrutar de una vida sexual satisfactoria, libre de riesgos y desarrollar tu vida y relaciones de parejas sin condiciones.

Tienes derecho a decidir si procrear o no, tienes la posibilidad de decidir cuantos hijos y que tiempo debe haber entre cada uno.

También tienes derecho a obtener información que posibilite la toma de decisiones libres e informadas y sin sufrir discriminación, tienes derecho a la posibilidad de elegir un método de planificación, seguro y eficaz.

- ☺ ¿Sabías que tienes derecho a una salud sexual y reproductiva digna?
- ☺ ¿Sabías que tienes derecho a decidir con quien compartir tu vida sexual y cuando tener hijos?
- ☺ ¿Sabías que tienes derecho a los métodos de planificación, gratuitamente?

HOJA EN BLANCO: Este espacio es para ti.

¿Qué lograste aprender que no sabías?

¿Qué otras dudas tienes?

¿Qué quieres contarnos sobre éste derecho?

MOMENTO CREATIVO

Dibuja o describe, momentos felices que hayas vivido desde tú sexualidad:

MOMENTO CREATIVO

Dibuja o describe, situaciones que **no** quisieres volver a repetir que te entristecen en relación a cómo tú has vivido tu sexualidad.

MOMENTO PARA PLANEAR

Escribe cosas que vas a realizar en relación al derecho a una buena salud sexual y reproductiva. También escribe los compromisos y los tiempos, no te olvides de escribir que otras personas deben acompañarte para poder alcanzar tus metas.

Situación actual respecto a la vivencia del Derecho	Acciones	Personas que deben acompañar	Tiempos	Seguimiento

OCTAVO DERECHO

TENGO DERECHO A TOMAR DECISIONES SEXUALES Y REPRODUCTIVAS INFORMADAS, LIBRES Y RESPONSABLES

NOTAS CLAVES A TENER EN CUENTA:

Toda persona desde temprana edad tiene derecho a ser educado(a) y debe tener acceso a la información oportuna y servicios suficientes relacionados con la salud sexual y reproductiva.

Tienes derecho a la salud sexual y reproductiva gratuita, incluyendo los métodos de planificación.

Además al momento de recibir información sobre la educación sexual debe brindarse sin prejuicios ni imposiciones.

Cuando te brindas información y educación tienes la posibilidad de tomar decisiones, libres y responsables en el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos.

☺ ¿Sabías que tienes derecho a ser informado sobre la sexualidad?

☺ ¿Sabías que tienes derecho a tomar tus propias decisiones?

HOJA EN BLANCO: Este espacio es para ti.

¿Qué lograste aprender que no sabías?

¿Qué otras dudas tienes?

¿Qué quieres contarnos sobre éste derecho?

MOMENTO CREATIVO

Dibuja o describe, momentos felices que hayas vivido desde tú sexualidad:

MOMENTO CREATIVO

Dibuja o describe, situaciones que **no** quisieres volver a repetir que te entristecen en relación a cómo tú has vivido tu sexualidad.

MOMENTO PARA PLANEAR

Escribe cosas que vas a realizar en relación al derecho a tomar decisiones sexuales y reproductivas informadas, libres y responsables. También escribe los compromisos y los tiempos, no te olvides de escribir que otras personas deben acompañarte para poder alcanzar tus metas.

Situación actual respecto a la vivencia del Derecho	Acciones	Personas que deben acompañar	Tiempos	Seguimiento

NOVENO DERECHO

TENGO DERECHO A SER O NO SER MADRE Ó PADRE

NOTAS CLAVES A TENER EN CUENTA:

Tienes derecho a decidir si deseas o no convertirte en madre, decidir cuantos hijos quieres tener y con quien los quiere tener y cuando los quieres tener, fundamentalmente, tienes el derecho a acceder a los diversos métodos de regulación de la fecundidad.

Recuerda que eres autónoma, libre de elegir y tomar tus propias decisiones pero siempre que esas decisiones sean responsables y seguras

- ☺ ¿Sabías que tienes derecho a decidir ser madre?
- ☺ ¿Sabías que tienes derecho a decidir con quien compartir tus emociones, sentimientos y tu vida?

HOJA EN BLANCO: Este espacio es para ti.

¿Qué lograste aprender que no sabías?

¿Qué otras dudas tienes?

¿Qué quieres contarnos sobre éste derecho?

MOMENTO CREATIVO

Dibuja o describe, momentos felices que hayas vivido desde tú sexualidad:

MOMENTO CREATIVO

Dibuja o describe, situaciones que **no** quisieres volver a repetir que te entristecen en relación a cómo tú has vivido tu sexualidad.

MOMENTO PARA PLANEAR

Escribe cosas que vas a realizar en relación al derecho a ser o no ser madre. También escribe los compromisos y los tiempos, no te olvides de escribir que otras personas deben acompañarte para poder alcanzar tus metas.

Situación actual respecto a la vivencia del Derecho	Acciones	Personas que deben acompañar	Tiempos	Seguimiento

adveniat
für die Menschen
in Lateinamerika

Fundación
Madre
Herlinda Moises
Desde 1965

Universidad
de Cartagena
Fundada en 1827