🌟 ¡DECIDE CON LA CABEZA Y EL CORAZÓN!

Pensamiento crítico en sexualidad para adolescentes

🔎 ¿QUÉ ES EL PENSAMIENTO CRÍTICO?

Es pensar por ti mismo, analizar la información y tomar decisiones libres, responsables y bien informadas.

"No todo lo que dicen tus amigos o ves en redes es cierto."

💬 MITOS VS REALIDADES

❌ *"Hablar de sexualidad incita a tener relaciones"*
✅ *Hablar con información clara te ayuda a cuidarte y decidir mejor.*

❌ *"El condón daña el placer"*
✅ *El condón protege y no impide disfrutar.*

❌ *"Solo las chicas deben cuidarse"*
✅ *La responsabilidad es de ambos.*

⚖️ TUS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

✔️ Derecho a decidir si tener relaciones o no
✔️ Derecho a usar métodos anticonceptivos
✔️ Derecho a recibir atención en salud sin juzgamientos
✔️ Derecho a la privacidad y a recibir información veraz
✔️ Derecho a decir "NO" en cualquier momento

🗣️ *"Tus derechos no dependen de tu edad ni de lo que piensen los demás."*

🧠 TÉCNICAS PARA OPINAR CON RESPETO

- Habla desde tu experiencia: *"Yo pienso que..."*
- Escucha antes de responder
- No uses burlas ni insultos
- Usa argumentos, no ataques
- Si no sabes algo, ¡pregunta!

💡 RECUERDA:

✓ Pensar antes de actuar es cuidarte
✓ Preguntar no es vergonzoso
✓ Tienes derecho a decidir sobre tu cuerpo
✓ Puedes informarte y también ayudar a otros a pensar mejor

📲 ¿NECESITAS HABLAR CON ALGUIEN?

- ✓ Acude a un familiar de confianza.
- ✓ Orientador escolar de mi colegio.
- ✓ Acudir con un docente de confianza o un adulto responsable y sabio.
- ✓ Acuidir al hospital del municipio.
- ✓ Acude a psicología si la situación lo amerite.

🧠❤️‍🩹 *“Conocer tus derechos y expresarte con respeto es la mejor forma de cuidarte.”*