

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA



Bienestar integral, **derechos** y **decisiones** libres.



La salud sexual y reproductiva es un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad y la reproducción. Implica el derecho a vivir experiencias sexuales seguras, placenteras y libres de coacción, discriminación o violencia.



Es un derecho humano fundamental.

DOS DIMENSIONES, UN MISMO DERECHO

SALUD SEXUAL



- Bienestar afectivo y placer.
- Consentimiento y comunicación.
- Autoestima y relaciones sanas.
- Prevención de violencias e ITS.

SALUD REPRODUCTIVA



- Decidir si tener hijos, cuándo y cómo.
- Acceso a anticonceptivos y planificación familiar.
- Atención en embarazo, parto respetado y puerperio.
- Derecho al aborto legal y seguro.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



Permite tomar decisiones libres e informadas.



Reduce embarazos no planificados y mortalidad materna e infantil.



Previene ITS y combate la violencia de género.



Promueve igualdad, autonomía y bienestar integral.

COMPONENTES ESENCIALES



Educación sexual integral desde edades tempranas.



Acceso universal a métodos anticonceptivos.



Atención médica de calidad en todas las etapas.



Espacios seguros de orientación y servicios confidenciales.

HÁBITOS PARA SU CUIDADO



Protección en las relaciones.



Alimentación saludable.



Chequeos médicos periódicos.



Ejercicio regular.



Gestión del estrés.



Comunicación asertiva.

ADOLESCENCIA Y ENTORNO EN MÉXICO



La adolescencia es clave para recibir información veraz y evitar mitos.



Programas institucionales, especializados.



Campañas públicas.



Orientación confidencial, anticonceptivos y pruebas médicas gratuitas.



Cuidar la salud sexual y reproductiva es ejercer nuestros **derechos** y construir **vidas** plenas, **libres**, **sanas** y con **igualdad**.

