



## DÍA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL EMBARAZO EN ADOLESCENTES

# ¿SABÍAS QUÉ...?

Hoy 26 de septiembre se conmemora el Día Mundial de Prevención del Embarazo en Adolescentes. Un día muy importante para nuestra institución, ya que desde el Programa Jóvenes y Educación Comunitaria fortalecemos las acciones de promoción sobre los derechos que tienes como adolescente, ofreciendo información que permita tomar decisiones conscientes, responsable y adecuadas para el cuidado su salud sexual y salud reproductiva.

Como parte de las acciones para prevenir un embarazo no deseado en la adolescencia, incentivamos la construcción de proyectos de vida que permitan a nuestras/os adolescentes avanzar a pesar de las situaciones difíciles que se presentan. Este es una guía, una ruta que nos acerca al logro de nuestras aspiraciones, en la cual pensamos y describimos lo que queremos llegar a ser, los pasos que debemos dar para lograrlo y los resultados que deseamos alcanzar.

Si eres un o una adolescente, es importante que recuerdes que un proyecto de vida inicia con la toma de conciencia sobre la sexualidad responsable; la toma de medidas de autocuidado y prevención; además conocer tus opciones a la hora de tomar decisión que te permitan identificar y cumplir tus metas.

## TENER UN PROYECTO DE VIDA

### PERMITE

- Lograr independencia y autonomía.
- Tener ideas propias sobre lo que quieres en la vida.
- Conocer mejor tus capacidades y talentos.
- Priorizar necesidades y establecer prioridades en tu vida.
- Identificar y fortalecer tus habilidades y desarrollar otras.
- Mantener constancia para llegar a lograr tus metas.
- Lograr un equilibrio entre la vida personal, familiar, laboral y social.
- Mantener un espíritu de superación.
- Construir tu felicidad en armonía con los/as demás (sin violencia)

### INCLUYE

- **Área afectiva:** anhelos, aspiraciones de afecto y pertenencia, relaciones sociales y personales.
- **Área profesional:** carrera u oficio, actividad laboral donde deseas desarrollarte en un futuro. (Fija objetivos para alcanzarlas).
- **Área social:** forma en que te relacionas, proyectas y actúas en colectivo para transformar tu comunidad.
- **Área espiritual:** forma en que proyectas tu vida interior, valores, ideales, creencias religiosas.
- **Área material:** bienes materiales y físicos que deseas tener en el futuro. Cubrir tus necesidades habitacionales, personales, de recreación, y contribuir a mejorar la calidad de vida de tu familia y seres queridos puede ayudarte a sentir bienestar.
- **Área física:** bienestar y salud física y personal, libre de adicciones destructivas.



### Para planear tu proyecto de vida:

- Visualízate (deja volar tu imaginación) y describe lo más ampliamente posible cómo te gustaría estar o ser dentro de 3 años, luego en 5 años y luego en 10 años.
- Imagínate físicamente, cómo te gustaría vestir, a qué te gustaría estar dedicado/a, qué tipos de personas te gustaría tratar, qué pasatiempos te gustaría tener.
- Anota en un cuaderno la descripción de tu propia persona.
- Incluye tu edad, actividades cotidianas, personas importantes en tu vida, cosas que no te gusta hacer, tus virtudes, tus defectos, lo que consideras más importante en la vida.