

FloreSer

en

Cada

ETAPA







# FloreSer

**FloreSer: Cuidando vidas, tejiendo comunidad** busca apoyar la salud y el bienestar de las mujeres mediante un enfoque integral que une la equidad de género, el empoderamiento y la interseccionalidad como ejes centrales de acción. Reconoce que el cuidado y el autocuidado no son solo prácticas cotidianas, sino también derechos fundamentales y determinantes sociales de la salud que deben ser promovidos y acompañados desde el ámbito individual, familiar, comunitario e institucional.

A través de la Estrategia IEC (Información, Educación y Comunicación), FloreSer impulsa espacios participativos diseñados desde las realidades locales, que permiten a las mujeres acceder a conocimientos, herramientas y recursos adaptados a sus contextos de vida. Estos espacios favorecen la autonomía, el liderazgo y la participación activa en redes comunitarias, al tiempo que apoyan la capacidad de aportar en la construcción, seguimiento y evaluación de políticas públicas que reconozcan sus necesidades específicas.

De esta manera, FloreSer no solo busca acercar el acceso a la salud integral, sino también propiciar cambios culturales y sociales que valoren el rol de las mujeres en la sociedad, promuevan entornos protectores y favorezcan comunidades más justas, cuidadoras y sostenibles.



# LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO INTEGRAL DE LA MUJER EN CADA ETAPA DE LA VIDA

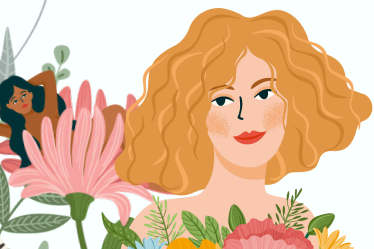
El cuidado integral de la mujer significa reconocer que cada etapa de su vida trae consigo cambios, retos y necesidades particulares que deben ser atendidos con respeto, acompañamiento y enfoque en la dignidad humana. No se trata solo de prevenir enfermedades, sino de promover el bienestar físico, emocional, social y comunitario en todas las fases del ciclo vital.

Desde la infancia, garantizar una buena alimentación, espacios seguros y entornos amorosos permite sentar las bases para un desarrollo sano y la construcción de autoestima. Durante la adolescencia y juventud, el cuidado se centra en brindar información clara y adecuada sobre el cuerpo, la sexualidad y las emociones, fortaleciendo la autonomía y ayudando a tomar decisiones responsables para la vida.

En la adultez, el cuidado integral acompaña tanto a quienes deciden ser madres como a quienes no, asegurando acceso a servicios de salud sexual y reproductiva, fortaleciendo la salud mental y promoviendo hábitos de autocuidado que permitan llevar una vida plena. A medida que avanzan los años, también es importante atender los cambios propios de la edad, reconocer la carga del trabajo de cuidado que muchas mujeres asumen y ofrecer apoyo para mantener un equilibrio entre su bienestar personal y sus responsabilidades.

Finalmente, en la vejez, el cuidado integral se orienta a mantener la autonomía, prevenir la dependencia y fomentar un envejecimiento activo y digno. En esta etapa, la mujer necesita sentirse acompañada, valorada y reconocida por su historia de vida, con espacios comunitarios que favorezcan la participación y el sentido de pertenencia.

En todas estas etapas, el cuidado integral no solo protege la salud, sino que fortalece la capacidad de las mujeres para ejercer plenamente sus derechos, disfrutar de una vida libre de violencias y participar activamente en la sociedad. Así, el cuidado y el autocuidado se convierten en herramientas esenciales para vivir con bienestar y plenitud a lo largo de toda la vida.



# FLORESER: UN CAMINO DE CUIDADO Y TRANSFORMACIÓN

Cada mujer guarda en sí misma la fuerza de la vida y la capacidad de transformar su entorno. A lo largo de las diferentes etapas, atravesamos momentos únicos que nos invitan a cuidarnos de manera integral: desde el cuerpo, la mente y las emociones, hasta nuestras relaciones y la forma en que nos vinculamos con la comunidad.

El cuidado no es un privilegio, es un derecho. Y el autocuidado es un acto cotidiano de amor propio que nos permite crecer, sanar y construir proyectos de vida más plenos. Reconocerlo nos ayuda a romper barreras, fortalecer la autonomía y abrir caminos hacia una vida digna, salvable y llena de propósito.

Esta cartilla nace para acompañarte en ese proceso. Aquí encontrarás orientaciones prácticas, mensajes motivadores y herramientas sencillas para que el cuidado integral sea parte de tu día a día. La idea es que no camines sola: queremos que florezcas junto a otras mujeres, te reconozcas como protagonista de tu salud y descubras que al cuidarte también estás transformando tu familia y tu comunidad.

Con FloreSer, reafirmamos que cada mujer merece vivir con dignidad, bienestar y alegría, porque cuidarnos es también sembrar vida y esperanza.

Creemos en el poder del encuentro, en la fuerza que nace cuando las mujeres se reconocen, se apoyan y construyen juntas caminos de transformación. Desde cada actividad, conversación y experiencia compartida, promovemos el autocuidado, la salud integral y el empoderamiento como pilares del bienestar femenino.

Porque cuando una mujer florece, florece su entorno, su familia y su territorio. Y en cada paso que damos juntas, recordamos que cuidar también es transformar.



## CUIDADO INTEGRAL Y AUTOCUIDADO

El **cuidado integral** es una forma de entender la salud que va más allá de lo físico. Significa reconocer a la mujer como un ser completo que necesita atención en todas sus dimensiones: cuerpo, mente, emociones, vínculos sociales, espiritualidad y participación en la comunidad. Este cuidado no se limita a atender enfermedades, sino que busca promover el bienestar, la dignidad y la calidad de vida en cada etapa. Se trata de mirar a la mujer desde una visión amplia, respetando sus derechos y reconociendo los factores sociales, culturales y ambientales que influyen en su salud.

*Cuidar y autocuidarse*  
**Es, en esencia,**  
**una manera de FloreSer**

**Y ABRIR CAMINO HACIA UN FUTURO CON  
MÁS EQUIDAD, BIENESTAR Y ESPERANZA.**

El **autocuidado**, por su parte, es la capacidad de cada persona para tomar decisiones y acciones que fortalezcan su propio bienestar. Implica escuchar el cuerpo, gestionar las emociones, cuidar la alimentación, descansar adecuadamente, proteger la salud sexual y reproductiva, y también buscar apoyo cuando se necesita. El autocuidado es un acto de responsabilidad con una misma, pero también de amor propio, porque nos recuerda que merecemos cuidarnos y ser cuidadas.

Cuando hablamos de **cuidado integral y autocuidado** en la vida de las mujeres, nos referimos a la posibilidad de construir hábitos y espacios que permitan prevenir riesgos, fortalecer la autonomía y favorecer una vida plena. Cuidarnos no solo transforma nuestra salud individual, sino que también tiene un impacto en nuestras familias, comunidades y en la sociedad en general.



## FACTORES QUE INFLUYEN EN NUESTRA SALUD

La salud de las mujeres no depende únicamente de la ausencia de enfermedad, sino de un equilibrio entre diferentes dimensiones que se conectan entre sí. Comprender estos determinantes de la salud nos ayuda a ver el cuidado de manera más amplia y profunda:

**Físico:** incluye el cuidado del cuerpo a través de la alimentación, el descanso, la actividad física, la prevención y la atención médica oportuna. Un cuerpo saludable es la base para desenvolverse con energía en la vida diaria.

**Mental:** hace referencia a la capacidad de pensar, aprender y tomar decisiones, pero también a cómo manejamos el estrés y los desafíos de la vida. Cultivar la salud mental implica fortalecer la autoestima, la resiliencia y el equilibrio en la toma de decisiones.

**Emocional:** está relacionada con el reconocimiento y la gestión de las emociones. Aprender a expresar lo que sentimos, pedir ayuda cuando lo necesitamos y generar vínculos afectivos sanos son claves para nuestro bienestar.

**Social:** comprende las relaciones con la familia, amistades, comunidad y entorno. El apoyo social, la participación comunitaria y el acceso a recursos justos y equitativos fortalecen la salud de las mujeres y abren caminos hacia la autonomía y el bienestar colectivo.

Al integrar estas dimensiones, el cuidado de la salud de la mujer se convierte en un proceso integral, donde cada aspecto fortalece al otro y contribuye a una vida plena, digna y equilibrada.

## EMPODERAMIENTO FEMENINO Y SALUD COMUNITARIA

El cuidado integral de la salud de la mujer no solo es un proceso individual, también es una fuerza colectiva que impulsa el cambio en las comunidades. Cuando una mujer se empodera de su salud —es decir, cuando reconoce su valor, ejerce sus derechos, toma decisiones informadas y se cuida de manera consciente—, no solo fortalece su propio bienestar, sino que también se convierte en un motor de transformación para quienes la rodean.

El empoderamiento femenino se traduce en mayor autonomía para decidir sobre el cuerpo, la vida y el futuro. Al mismo tiempo, abre espacios para que las mujeres participen activamente en redes comunitarias, ejerzan liderazgo y exijan políticas públicas que reconozcan sus necesidades específicas. Así, el cuidado deja de ser un asunto privado y se convierte en una apuesta social y política.



El vínculo entre cuidado, empoderamiento y comunidad nos recuerda que cada mujer que se cuida, florece; y cada comunidad que acompaña y valora a sus mujeres, crece con ellas.

Por su parte, la salud comunitaria reconoce que el bienestar individual está profundamente ligado al bienestar del entorno. Una comunidad en la que las mujeres tienen acceso a información, acompañamiento, servicios de salud y espacios de participación, es una comunidad más justa, solidaria y saludable.



# Capítulo 1: Niñez

## SEMILLAS DE AMOR Y CUIDADO

En la niñez sembramos las semillas del  
amor y el cuidado que florecerán en  
mujeres fuertes, seguras y felices



# COMER SANO PARA CRECER FUERTE

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

En la niñez el cuerpo y el cerebro crecen a toda velocidad. Una buena alimentación ayuda a que los niños y niñas tengan:



Energía para jugar y aprender



Huesos y músculos fuertes.



Menos riesgo de enfermarse.



Mayor concentración

Comer sano no se limita a lo biológico. La alimentación es también un acto cultural y de afecto, que transmite identidad y valores familiares. Compartir la mesa fortalece la autoestima y la pertenencia comunitaria, lo que impacta positivamente en la salud mental y emocional de los niños.

La niñez es el momento ideal para instaurar hábitos de alimentación consciente, que luego se replican en la adolescencia y adultez. El ejemplo familiar es clave: lo que el niño observa en casa se convierte en patrón de autocuidado.

Comer sano no significa gastar más dinero, sino elegir mejor los alimentos y hacer que cada comida sea un momento de cariño y unión familiar.



# COMER SANO PARA CRECER FUERTE

## ¿QUÉ ALIMENTOS NO DEBEN FALTAR?

Proteínas: huevo, pollo, frijoles, lentejas, pescado.

Frutas y verduras de colores: naranja, mango, zanahoria, espinaca, tomate.

Cereales y tubérculos: arroz, papa, yuca, avena, arepa.

Lácteos o fuentes de calcio: leche, yogur, queso, ajonjolí, espinaca.

## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL HOGAR



Consume alimentos frescos y variados, como lo indica el plato saludable de la familia colombiana.



Limitar azúcares libres y bebidas azucaradas Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consume diariamente leche, u otro producto lácteo, y huevo. caradas



Por el placer de vivir saludablemente, realiza actividad física de forma regular.

## ¿SABÍAS QUÉ?

Nutrientes como los ácidos grasos omega-3 (pescados, nueces), vitaminas del complejo B y zinc se relacionan con mejor memoria, atención y regulación emocional, fundamentales para el aprendizaje escolar.



# COMER SANO PARA CRECER FUERTE

## RECETAS FÁCILES PARA FAMILIAS FUERTES

Arroz blanco, puré de papa criolla y carne de cerdo salteada con verduras.

### Ingredientes

- 1 taza de arroz blanco
- 4 papas criollas medianas
- 250 g de carne de cerdo (puede ser lomo o pulpa, que son más magras)
- 1 zanahoria
- 1/2 pimentón rojo
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite (oliva o el que uses)
- Sal y pimienta al gusto
- Un poco de leche o yogur natural (para el puré)



### Paso a paso:

**El arroz:** Lava bien el arroz, posterior en una olla pon 2 tazas de agua, un poquito de sal y media cucharadita de aceite. Cuando hierva, agrega el arroz. Baja el fuego y tápalo hasta que quede suave y sin agua (unos 15 minutos).

**El puré de papa criolla:** Lava y pela las papas criollas. Cocínalas en agua con un poquito de sal hasta que estén blanditas. Escúrrelas y machácalas con un tenedor. Añade un chorrito de leche (o yogur) para que quede cremoso.

**La carne de cerdo con verduras:** Corta la carne en trocitos pequeños. Pica la zanahoria, el pimentón y la cebolla en cuadritos. En una sartén pon un poquito de aceite y sofríe la cebolla y el ajo. Agrega la carne, sazona con sal y pimienta, y cocina hasta que cambie de color. Añade la zanahoria y el pimentón. Saltea todo hasta que la carne esté cocida y las verduras blandas pero con algo de crocante.

# COMER SANO PARA CRECER FUERTE

## RECETAS FÁCILES PARA FAMILIAS FUERTES

Arroz mixto con verduras y pechuga de pollo.

### Ingredientes

- 1 taza de arroz blanco o integral
- 200 g de pechuga de pollo
- 1 zanahoria
- 1/2 pimentón (rojo o verde)
- 1/2 taza de arvejas o maíz
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro o perejil picado (opcional, para decorar)



### Paso a paso:

**Cocinar el arroz:** Lava bien el arroz. Ponlo en una olla con 2 tazas de agua, un poquito de sal y media cucharadita de aceite. Cocina a fuego medio hasta que seque y quede suave (15 minutos aprox.).

**Preparar el pollo:** Lava la pechuga y córtala en cuadritos o tiritas. Sazónala con un poquito de sal y pimienta. En una sartén, sofríela con unas gotitas de aceite hasta que esté dorada y cocida.

**Saltear las verduras:** Pica la zanahoria, el pimentón y la cebolla en cuadritos. Sofríe la cebolla y el ajo en la misma sartén donde hiciste el pollo. Agrega la zanahoria, el pimentón y las arvejas o el maíz. Cocina unos minutos hasta que estén blanditos pero con algo de color.

**Unir todo:** Cuando el arroz esté listo, agrégalo a la sartén con el pollo y las verduras. Mezcla bien para que se integren los sabores.

Para resaltar el sabor del arroz, puedes agregarle una pequeña cantidad de ajonjolí o cualquier semilla o fruto seco.

# LA HIGIENE: PEQUEÑOS HÁBITOS QUE PROTEGEN TU SALUD.

La niñez es una etapa clave para aprender y reforzar rutinas de cuidado personal que favorecen la salud, la prevención de enfermedades y el bienestar diario. Estos hábitos, si se adquieren desde pequeños, se convierten en prácticas naturales para toda la vida.

## HÁBITOS BÁSICOS DE HIGIENE



### LAVADO DE MANOS:

Antes de comer y después de ir al baño.

También al llegar de la calle o después de jugar.



### HIGIENE BUCAL

Cepillarse los dientes mínimo 2 veces al día (mañana y noche).



### BAÑO DIARIO

Bañarse todos los días con agua y jabón suave.

Secar con toalla limpia, especialmente pies y pliegues de la piel.



### ROPA LIMPIA

Usar prendas limpias y apropiadas según el clima.

Cambiarse de ropa interior a diario.

Cuidar el cabello y las uñas desde la niñez también es parte del aseo personal; son pequeños hábitos que fortalecen la salud y enseñan el valor del cuidado propio.

# LA HIGIENE: PEQUEÑOS HÁBITOS QUE PROTEGEN TU SALUD.

## HÁBITOS BÁSICOS DE AUTOCUIDADO

### ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



Come frutas y verduras de muchos colores.



Acompaña siempre con algo de proteína (pollo, pescado, huevo, legumbres).

Toma agua en lugar de gaseosas o jugos azucarados.

### SUEÑO ADECUADO



Dormir bien te da energía para jugar, aprender y crecer.

Los niños necesitan entre 9 y 12 horas de sueño, según la edad.

Acostúmbrate a dormir y despertar siempre a la misma hora.

### JUEGO Y ACTIVIDAD FÍSICA



Jugar al aire libre fortalece tus músculos y tu corazón.

Evita pasar muchas horas sentado frente al televisor, celular o tablet.



“Hoy me siento...” es una forma poderosa de reconocer lo que pasa dentro de ti. Expresar tus emociones te libera y te ayuda a sentirte mejor; si sientes miedo, tristeza o enojo, recuerda que pedir apoyo a un adulto de confianza también es una forma de cuidarte.



# LA HIGIENE: PEQUEÑOS HÁBITOS QUE PROTEGEN TU SALUD.

GUÍA A LA PRINCESA FLORESER POR EL LABERINTO HASTA ENCONTRAR EL CASTILLO DE LOS BUENOS HÁBITOS:



# JUGAR, APRENDER Y MOVERTE LIBRE.

Jugar y moverse no es solo diversión: es parte esencial de crecer sano y feliz. Cuando los niños juegan, aprenden a conocer su cuerpo, a descubrir el mundo que los rodea y a compartir con los demás.

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

### CUERPO FUERTE Y SANO

El movimiento protege el corazón y evita problemas de salud como el sobrepeso.

Saltar, correr o bailar ayuda a que los músculos y los huesos crezcan fuertes.

### MENTE ACTIVA



Mientras juegan, los niños aprenden a pensar, crear y resolver problemas.

El movimiento estimula el cerebro y mejora la memoria y la concentración.

### EMOCIONES FELICES

Compartir juegos enseña a esperar turnos, respetar reglas y trabajar en equipo.

El juego libera tensiones, reduce el estrés y ayuda a expresar sentimientos.



El juego y el movimiento son la energía de la infancia: ayudan a crecer fuertes, pensar mejor, expresar emociones y descubrir el mundo de manera divertida y saludable.

## EL CARÍÑO Y LA CONFIANZA: TU PRIMERA FORTALEZA.

En la niñez, sentirse amado, valorado y acompañado es tan importante como alimentarse bien o dormir lo suficiente. La autoestima y los vínculos afectivos seguros son la base para que los niños y niñas crezcan felices, seguros de sí mismos y capaces de relacionarse con los demás de manera sana.

### ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es la manera en que un niño se ve y se valora a sí mismo.

Una buena autoestima le da confianza para intentar cosas nuevas, aprender de los errores y sentirse orgulloso de lo que logra.

Una autoestima baja puede hacer que se sienta inseguro, triste o que piense que no es capaz.

Equivocarme no significa fracasar, significa que tengo otra oportunidad para intentarlo de nuevo.

Cuando creo en mí, me siento capaz de aprender cosas nuevas y de enfrentar retos con confianza.



Mi cuerpo es especial y merece cuidado, cariño y respeto todos los días.



La autoestima se construye día a día, con palabras, gestos y experiencias.

# EL CARÍÑO Y LA CONFIANZA: TU PRIMERA FORTALEZA.

## VÍNCULOS AFECTIVOS SEGUROS

Son las relaciones de cariño, cuidado y confianza que los niños forman con su familia y con las personas que los rodean.

Cuando un niño siente que lo cuidan, lo escuchan y lo aceptan, se siente protegido y amado. Esto le da seguridad para explorar, aprender y relacionarse con otros niños.

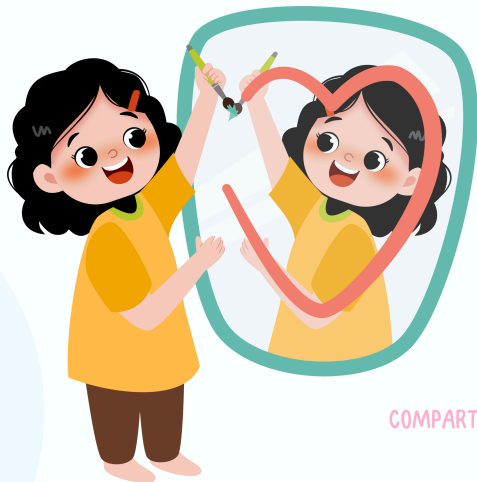
## ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

1. Dan confianza para aprender y enfrentar retos.
2. Favorecen la expresión de emociones de manera sana.
3. Ayudan a que los niños respeten y valoren a los demás.
4. Previenen problemas emocionales en el futuro.

## CONSEJOS PARA FORTALECER EN CASA

ESCUCHA A LOS NIÑOS CON ATENCIÓN Y PACIENCIA.

FELICITA SUS LOGROS, AUNQUE SEAN PEQUEÑOS.



ACOMPÁÑALOS CON CARÍÑO  
CUANDO SE EQUIVOQUEN.

COMPARTE TIEMPO DE CALIDAD: LEER, JUGAR,  
CONVERSAR O ABRAZAR.

## EL CARIÑO Y LA CONFIANZA: TU PRIMERA FORTALEZA.



Como comunidad es importante reconocer que todos, especialmente nuestros niños, necesitamos crecer en entornos seguros y saludables.

Estas orientaciones nos recuerdan la importancia de enseñar a no acercarse a desconocidos, a cuidar la intimidad y la privacidad, y a proteger la salud con hábitos responsables.

También nos invitan a acompañar el aprendizaje de la ciencia y la tecnología de manera prudente, a promover la libertad con responsabilidad y a fortalecer la capacidad de tomar decisiones inteligentes. Finalmente, nos llaman a unirnos en la defensa de los derechos, porque cuando la comunidad educa, protege y respalda, se construye un espacio de bienestar y respeto para todos.

# Capítulo 2: Adolescencia

## BROTES DE CAMBIO Y DESCUBRIMIENTO

La adolescencia es una etapa de cambios, descubrimientos y decisiones, donde aprender a cuidarse y a quererse es la clave para construir un futuro lleno de salud, confianza y sueños posibles.



# MI CUERPO CAMBIA, Y ESTÁ BIEN!

La adolescencia es una etapa natural de la vida que ocurre más o menos entre los 10 y 19 años. Es un período de muchos cambios, donde el cuerpo, los pensamientos, las emociones y la manera de relacionarse con los demás se transforman.

Estos cambios no ocurren en todos al mismo tiempo ni de la misma manera. Cada adolescente vive su proceso de forma única. En este tiempo ocurren cambios en el cuerpo, las emociones, los pensamientos y la manera de relacionarse con los demás.

Estos cambios pueden ser emocionantes, pero también generar dudas, inseguridad o miedo. Por eso, es importante que la familia, la escuela y la comunidad estén presentes para acompañar con orientación, cariño y respeto.

## CAMBIOS FÍSICOS

Los cambios físicos se deben a la pubertad, que es cuando el cuerpo comienza a producir más hormonas y a prepararse para la vida adulta.

### CRECIMIENTO ACELERADO

Aumento de estatura y peso, conocido como "estirón".

### DESARROLLO SEXUAL

En las niñas: aparece la menstruación, crecen los senos, se ensanchan las caderas y cambia la forma del cuerpo.

En los niños: la voz se hace más grave, crece vello en el rostro, aumenta la masa muscular y los genitales cambian de tamaño.

Cambios generales en ambos sexos:  
crecimiento de vello en axilas y zona  
intima, aumento de la sudoración, cambios  
en la piel (acné), y en algunos casos  
aumento del apetito.





# MI CUERPO CAMBIA, Y ESTÁ BIEN!

## CAMBIOS EMOCIONALES

Las emociones en la adolescencia suelen sentirse con más intensidad. Esto ocurre porque el cerebro todavía está madurando, especialmente la zona que ayuda a controlar impulsos y planear a largo plazo (corteza prefrontal).



Los jóvenes pueden pasar rápidamente de la risa al llanto o al enojo.

Aumenta la necesidad de independencia y autonomía.

Se fortalecen la búsqueda de identidad (quién soy, qué me gusta, cómo quiero ser) y la construcción de un proyecto de vida.

Puede aparecer inseguridad sobre la apariencia física, el cuerpo o las capacidades.



Según Erik Erikson, psicólogo del desarrollo, la adolescencia es la etapa de la búsqueda de identidad vs. confusión de roles, lo que significa que los jóvenes necesitan espacios seguros para experimentar, equivocarse, aprender y descubrir quiénes son.



# MI CUERPO CAMBIA, Y ESTÁ BIEN!

## CAMBIOS SOCIALES Y EDUCATIVOS

La adolescencia también cambia la manera de relacionarse con los demás:



Durante la adolescencia, los amigos y el grupo de pares adquieren un papel fundamental, llegando en algunos momentos a ser más importantes que la propia familia. La influencia de los compañeros se refleja en los gustos, la forma de vestir, las decisiones y hasta en la manera de pensar. Surge además una fuerte necesidad de pertenencia, de sentirse parte de un grupo y aceptado por los demás.

Al mismo tiempo, la relación con los padres se transforma: los adolescentes buscan mayor independencia, pero aún requieren la guía, el apoyo y la orientación de los adultos. También empieza a crecer una mayor conciencia social, junto con el interés por los derechos, las responsabilidades y el impacto de las acciones en la comunidad.



En el ámbito educativo, los adolescentes desarrollan la capacidad de pensar de manera más abstracta, crítica y reflexiva, lo que les permite formar opiniones propias y cuestionar lo que antes aceptaban sin dudar. La escuela, en esta etapa, deja de ser solo un lugar para aprender materias y se convierte en un espacio de convivencia, construcción de valores, prevención de riesgos y desarrollo de sueños.

# MI CUERPO CAMBIA, Y ESTÁ BIEN!

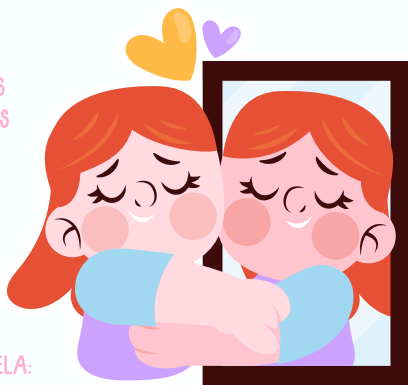
## ACOMPANIAMIENTO DESDE LA FAMILIA Y LA COMUNIDAD

El acompañamiento en esta etapa debe basarse en:

COMUNICACIÓN ABIERTA,  
ESCUCHAR MÁS QUE JUZGAR

RESPECTO Y CONFIANZA: DARLES  
AUTONOMÍA, PERO CON ORIENTACIÓN.

EJEMPLO POSITIVO: LOS  
ADULTOS SON MODELOS  
DE CONDUCTA.



ESPACIOS  
COMUNITARIOS:  
DEPORTES, ARTE,  
CULTURA Y  
PARTICIPACIÓN  
JUVENIL.

APOYO EN LA ESCUELA:  
FORTALECER EL VÍNCULO  
ENTRE FAMILIA Y  
DOCENTES.

Cuando los adolescentes cuentan con  
acompañamiento cercano, es más  
probable que se desarrollen con  
autoestima, seguridad y bienestar.

El apoyo cercano en la adolescencia es  
como una brújula: orienta hacia la  
autoestima, la seguridad y la plenitud  
personal.



# SALUD MENSTRUAL: CONOCE, CUIDA Y RESPETA TU CICLO.

La menstruación es un proceso normal del cuerpo femenino que ocurre cada mes y es señal de que el organismo está funcionando adecuadamente. Sin embargo, todavía existen muchos mitos, silencios y prejuicios que hacen que algunas niñas y adolescentes la vivan con miedo o vergüenza.

Hablar abiertamente de la menstruación  
en la familia, la escuela y la comunidad  
ayuda a normalizarla y a cuidarse mejor.

## ¿QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN ?

La menstruación es la salida de sangre a través de la vagina, que ocurre aproximadamente cada 28 días (aunque el ciclo puede variar entre 21 y 35 días en cada persona). Generalmente inicia entre los 9 y 15 años y se prolonga hasta la menopausia.

CADA MES EL CUERPO SE PREPARA PARA UN POSIBLE EMBARAZO.

EL ÚTERO FORMA UNA "CAPA" INTERNA LLAMADA ENDOMETRIO, LISTA  
PARA RECIBIR UN ÓVULO FECUNDADO.

SI NO HAY EMBARAZO, ESTA CAPA SE DESPRENDE Y SALE EN FORMA DE  
SANGRE: ESO ES LA MENSTRUACIÓN.

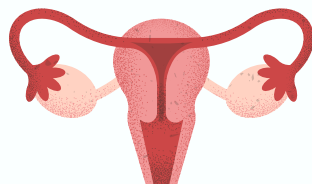


# SALUD MENSTRUAL: CONOCE, CUIDA Y RESPETA TU CICLO.

## HABLEMOS DE SALUD MENSTRUAL

El ciclo tiene varias fases:

1. Menstruación: sangrado que dura entre 3 y 7 días.
2. Fase folicular: el cuerpo se prepara para liberar un óvulo.
3. Ovulación: aproximadamente a la mitad del ciclo (día 14 en ciclos de 28 días).
4. Fase lútea: el cuerpo se organiza esperando un embarazo; si no ocurre, vuelve la menstruación.



Conocer el ciclo ayuda a las adolescentes a entender su cuerpo y a identificar cambios físicos y emocionales como cólicos, cansancio o cambios de humor.

## CAMBIOS Y SENSACIONES DURANTE LA MENSTRUACIÓN

Dolores o cólicos: se producen porque el útero se contrae para expulsar la sangre.

Cambios de ánimo: las hormonas pueden influir en sentirse más sensibles o irritables.

Flujo y olor: es normal, pero mantener higiene diaria evita molestias.

Cantidad de sangre: puede variar; algunas menstruaciones son ligeras y otras abundantes.



# SALUD MENSTRUAL: CONOCE, CUIDA Y RESPETA TU CICLO.

## PRODUCTOS DE HIGIENE MENSTRUAL

### TOALLA HIGENICA

Es el producto más usado. Se coloca en la ropa interior y debe cambiarse cada 3 a 4 horas.

Es fácil de conseguir, pero se debe tener cuidado de no usarla por mucho tiempo, ya que puede causar irritaciones o mal olor.

Tranquila, aquí te  
enseño **cómo usar**  
una toalla sanitaria

Si tu toalla tiene  
alitas asegúrala  
usando el **velcro**

Pega la toalla a tu  
ropa interior de modo  
que **quede centrada**

Se coloca la toalla  
sobre la **base** usando  
los velcros

# SALUD MENSTRUAL: CONOCE, CUIDA Y RESPETA TU CICLO.

## PRODUCTOS DE HIGIENE MENSTRUAL

### TAMPONES

Se introducen en el interior de la vagina y absorben la sangre menstrual.

Son cómodos para hacer deporte o nadar, pero deben cambiarse máximo cada 4 a 6 horas.

Es importante enseñar cómo usarlos de forma correcta para evitar infecciones.



Lava muy bien tus **manos**.



**Siéntate** con las piernas abiertas o párate con un pie sobre la tapa del baño.



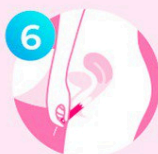
**Abre** la bolsita individual y **saca el tampón** con aplicador.



Si el tampón tiene aplicador largo sigue con el paso 5, si no lo es **jala** con cuidado **el tubo interno** hacia abajo, hasta que escuches un **clic**.



**Separa los labios** de tu Zona V e **inserta** el aplicador por la punta redondeada (inclinándolo ligeramente) y **empújalo** con suavidad.



Cuando **tres cuartas partes** del aplicador se encuentren dentro o tus dedos tengan contacto con tu cuerpo, empuja su tubo interno con tu dedo índice.



Puedes sujetar la base del tubo rosa, con tu pulgar y tu dedo medio.



**Retira** el aplicador dejando el **hilo fuera** de tu cuerpo.



**Desecha** el aplicador, **lava** nuevamente **tus manos** y listo!



Recuerda **cambiarlo** cada **4 a 6 horas**, y **nunca** dejarlo **más de 8 horas**.



Si sientes alguna molestia, el tampón tal vez no quedó bien colocado, te recomendamos sacarlo e intentarlo otra vez con uno nuevo.





# SALUD MENSTRUAL: CONOCE, CUIDA Y RESPETA TU CICLO.

## PRODUCTOS DE HIGIENE MENSTRUAL

### COPA MENSTRUAL

Es una copa de silicona médica que se coloca dentro de la vagina y recoge la sangre.

Puede durar varios años, lo que la hace económica y amigable con el medio ambiente.

Requiere práctica y buena higiene para su uso adecuado.

## CÓMO USAR TU COPA MENSTRUAL

Lava tus  
manos



Dobla la  
copa



Insértala  
por completo  
en tu vagina



Adentro regresará  
a su forma original y  
hará efecto de vacío



### 12 HORAS MÁS TARDE...



Presiona la base  
para romper el  
vacío y extrae



Lava con agua limpia.  
(Si no ha terminado tu  
periodo, colócala otra vez)



Antes y después de cada  
periodo esterilízala en  
agua hirviendo 5 minutos

# SALUD MENSTRUAL: CONOCE, CUIDA Y RESPETA TU CICLO.

## CUIDADOS BÁSICOS DURANTE TU MENSTRUACIÓN

CAMBIAR CON FRECUENCIA LA TOALLA, TAMPÓN O COPA MENSTRUAL.

USAR ROPA INTERIOR DE ALGODÓN Y CAMBIARLA A DIARIO.

MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE E HIDRATARSE BIEN.

LAVAR LA ZONA GENITAL CON AGUA Y JABÓN NEUTRO, SIN EXCESO.



Hablar con un adulto o buscar atención médica si el sangrado es muy abundante, los cólicos son muy fuertes o los ciclos son irregulares por mucho tiempo.

## MITOS VS VERDADES

"Si una niña menstrúa ya es adulta" La verdad: la menstruación marca un cambio biológico, pero no significa que tenga madurez emocional o social.

"No se puede quedar embarazada durante la menstruación" La verdad: aunque es poco probable, sí puede suceder porque cada ciclo es diferente.

"Todas las mujeres menstrúan igual" La verdad: cada cuerpo es diferente; la duración, cantidad de sangre o molestias cambian en cada persona.



## DECISIONES QUE ME PROTEGEN: DECIR "SÍ" Y DECIR "NO"

La adolescencia es una etapa de descubrimientos, cambios y toma de decisiones. En este camino, también existen riesgos que pueden afectar la salud, el bienestar y el futuro de los y las jóvenes. Hablar de ellos no es para generar miedo, sino para dar herramientas que ayuden a prevenir, protegerse y cuidarse.



El alcohol, el cigarrillo y otras drogas pueden parecer una "forma de encajar" o de "diversión", pero en realidad afectan la salud física y mental, alteran la memoria, la concentración y aumentan el riesgo de accidentes o violencia.

Educar sobre el consumo significa enseñar que decir NO también es un acto de valentía. Buscar alternativas sanas como el deporte, el arte y el juego es clave para evitar estas prácticas.

## LA VIOLENCIA NO ES SOLO FÍSICA

La violencia puede presentarse en la familia, la escuela, las relaciones de pareja o en internet. Incluye agresiones físicas, insultos, burlas, control, chantajes o abusos.

Aprender a reconocerla y pedir ayuda a tiempo es una forma de protegerse.

La violencia nunca es "normal" ni debe ser aceptada.

La comunidad, la escuela y la familia deben ofrecer entornos seguros donde los adolescentes se sientan escuchados y apoyados.

## DECISIONES QUE ME PROTEGEN: DECIR "SÍ" Y DECIR "NO"

### LA PLANIFICACIÓN ES EL MEJOR ANTICONCEPTIVO

La planificación no es solo evitar un embarazo, es también cuidar la salud, el futuro y las decisiones de cada persona. En la adolescencia, conocer los métodos anticonceptivos ayuda a tomar decisiones informadas, responsables y seguras.

Hablar de planificación no promueve iniciar relaciones sexuales temprano, sino que protege a quienes decidan hacerlo y ayuda a reconocer el derecho de cada persona a vivir su sexualidad de forma responsable.



Cuidar tu salud sexual y reproductiva es también cuidar tu futuro y tu proyecto de vida. Los métodos anticonceptivos son aliados que permiten disfrutar de la sexualidad con responsabilidad, prevenir embarazos no planeados y, en muchos casos, también proteger de infecciones de transmisión sexual.

### PERO... ¿QUÉ ES UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO?

Son herramientas médicas o de cuidado que ayudan a prevenir embarazos y, en algunos casos, también a proteger contra infecciones de transmisión sexual (ITS) como el VIH. Existen diferentes opciones, y la elección depende de las necesidades, la salud y el estilo de vida de cada persona.

# DECISIONES QUE ME PROTEGEN: DECIR "SÍ" Y DECIR "NO"

## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

### PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS

Se toman todos los días a la misma hora. Regulan el ciclo menstrual, pueden mejorar el acné y disminuir los cólicos.

#### Recuerda:

Si tienes diarrea o vómito las pastillas pueden perder efectividad, así que usa un método de barrera.

Así como en la primer semana que ingieras las pastillas.

#### Pastillas combinadas con estrógeno y progestina:

Efectividad entre 92 al 99%  
Deben tomarse dentro de los primeros 5 días del periodo menstrual.

Presentaciones:  
· De 21 y de 28 pastillas

Efectos secundarios:  
Dolor de cabeza, náusea, vómito, mareos, dolor en las mamas, paño, sangrado intermenstrual.



#### Evitarlas en caso de:

Lactancia, sospecha de embarazo, problemas cardiovasculares, antecedentes de cáncer de mama o cervicouterino, enfermedad o tumores en el hígado, durante la administración crónica del antibiótico rifampicina o anticonvulsivantes.

Debe suspenderse 2 semanas antes de una cirugía o durante la inmovilización por un tiempo prolongado de los brazos o las piernas y reiniciarse dos semanas después.

#### ¿Qué hacer si olvidé tomarlas?

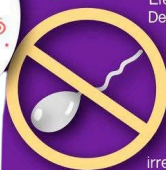
- 1: ingiere dos al día siguiente en la hora usual.
- 2: ingiere dos tabletas durante los dos días siguientes + un método de barrera por 7 días.
- 3 o más: Suspende las tabletas restantes, utiliza un método de barrera y reinicia con las tabletas al siguiente ciclo menstrual.

#### Pastillas que sólo contienen progestina:

Efectividad entre 90 al 97%  
Deben tomarse en el primer día del ciclo menstrual

Presentaciones:  
· De 35 pastillas

Efectos secundarios:  
Dolor de cabeza, paño, irregularidades menstruales.



#### Evitarlas en caso de:

Sospecha de embarazo, antecedentes de cáncer de mama o cervicouterino, enfermedad o tumores en el hígado, durante la administración crónica del antibiótico rifampicina o anticonvulsivantes.

#### ¿Qué hacer si olvidé tomarlas?

- 1 o más: debes usar un método de barrera por 7 días y descartar la posibilidad de embarazo. Posterior a ellos puedes reiniciar el uso de las tabletas o cambiar a otro método.

#### Antes de usarlos informa a tu médico si padeeces:

Sangrado intermenstrual, hipertensión arterial, diabetes mellitus, migraña, quistes en la matriz, insuficiencia renal o alteraciones de la coagulación.



# DECISIONES QUE ME PROTEGEN: DECIR "SÍ" Y DECIR "NO"

## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

### IMPLANTE SUBDÉRMICO

Una varilla muy pequeña que se pone debajo de la piel del brazo; dura de 3 a 5 años.



### INYECCIÓN

El anticonceptivo inyectable es un método seguro, eficaz y práctico, que consiste en la aplicación de hormonas mediante una inyección intramuscular. Estas hormonas evitan la ovulación (la salida del óvulo) y vuelven el moco cervical más espeso, lo que impide el paso de los espermatozoides., según el tipo.



**Mensuales:** contienen estrógeno y progestágeno. Deben aplicarse cada 30 días en la misma fecha o con pocos días de diferencia.

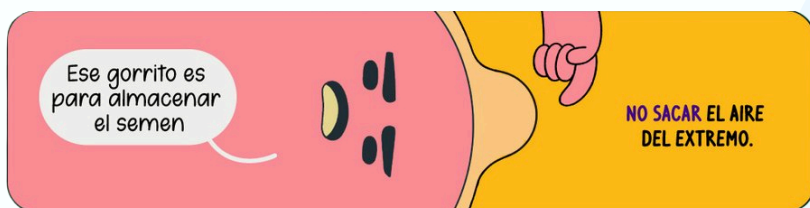
**Trimestrales:** solo tienen progestágeno y se aplican cada 3 meses.

# DECISIONES QUE ME PROTEGEN: DECIR "SÍ" Y DECIR "NO"

## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

### CONDOON O PRESERVATIVO

El condón es uno de los métodos anticonceptivos más conocidos y usados en el mundo. Es una funda delgada de látex o polivuretano que se coloca antes de la relación sexual para evitar que el semen entre en contacto con la vagina, el ano o la boca.





## DECISIONES QUE ME PROTEGEN: DECIR "SÍ" Y DECIR "NO"

RECUERDA, DILE NO A LAS EXCUSAS Y SÍ  
AL USO DEL CONDÓN



"El condón contamina mucho"

- Tu pene puede contaminar mi vagina



"No se siente igual"

- Existen de sensación caliente, extra lubricados, con textura,  
sabores, olores... Deberías probarlos todos



"Soy fiel, me ofendes que me  
pidas eso"

- No te dije infiel y no estoy pidiendo revisar tu  
celular, ponte el condón



Otras excusas ridículas son:

- Me aprietan
- Creo que soy estéril
- Soy alérgico al latex
- ¡Me amas

## DECISIONES QUE ME PROTEGEN: DECIR "SÍ" Y DECIR "NO"

Y SI EL DILEMA ES EL CONDÓN  
MASCULINO, USA EL CONDÓN FEMENINO

1°:

Agarra el condón desde el anillo que se encuentra en el extremo cerrado.



2°:

Apriétalo e introdúcelo lo más posible con tu dedo, como si fuera un tampón (el extremo abierto debería sobresalir unos 2,5 cm de tu vagina).



3°:

Durante la relación sexual, asegúrate que el anillo exterior no entre en tu vagina.



4°:

Al terminar, aprieta el anillo exterior y giralo para evitar que se derramen líquidos.



5°:

Retíralo y bótaló. ¡Recuerda que estos condones se pueden usar solo una vez!



"El condón es un símbolo de autocuidado y respeto. Usarlo no significa desconfianza, sino responsabilidad con la salud, el cuerpo y los proyectos de vida de cada persona."

## AMISTADES, EMOCIONES Y AUTOESTIMA.

La adolescencia es una etapa donde los y las jóvenes comienzan a preguntarse:

¿QUÉ ME HACE DIFERENTE?

¿QUE QUIERO?

¿QUIÉN SOY?

¿CÓMO ME VEN LOS DEMÁS?



Es un momento de búsqueda personal, donde influyen la familia, los amigos, la escuela y la sociedad. Aquí se empieza a construir la identidad, que incluye gustos, valores, ideas, estilo de vestir, creencias y proyectos de vida.

### LA AUTOESTIMA

La autoestima es la manera en que cada persona se valora, se respeta y se reconoce a sí misma. Tener una buena autoestima ayuda a tomar decisiones sanas, a cuidar el cuerpo y la mente, y a relacionarse mejor con los demás.

### FACTORES QUE FORTALECEN LA IDENTIDAD Y LA AUTOESTIMA

**Autoconocimiento:** identificar fortalezas, habilidades, sueños y también reconocer lo que cuesta más.



**Aceptación del cuerpo:** comprender que todos los cuerpos son diferentes y valiosos.

**Vínculos sanos:** rodearse de amistades y personas que apoyan, respetan y valoran.



**Participación social:** ser parte de actividades en la escuela, comunidad o grupos culturales y deportivos.

## AMISTADES, EMOCIONES Y AUTOESTIMA.

Durante la adolescencia aparecen muchos cambios y, al mismo tiempo, nace la necesidad de descubrir quién soy y qué me hace única.

Esta es tu oportunidad para contarle al mundo quién eres. Aquí puedes escribir o dibujar tus gustos, lo que más disfrutas hacer, tu familia, tu comida favorita y muchas cosas más. No hay respuestas correctas o incorrectas: se trata de expresarte y reconocerte tal como eres.

<p>Todo sobre <b>MI</b></p>	<p>Nombre</p>	
<p> DULCE favorito</p>	<p>ANIMAL favorito </p>	<p>HOBBIES </p>
<p>LUGAR favorito</p> 	<p>Película favorita </p>	 
<p>Sobre mi FAMILIA </p>  		
<p>MÚSICA favorita</p> 	<p>mi CUMPLEAÑOS</p> 	<p>LIBRO favorito</p> 
<p>VACACIONES favoritas</p> 	<p>MATERIA favorita</p> 	<p>Comida favorita</p> 

# AMISTADES, EMOCIONES Y AUTOESTIMA.

## FACTORES QUE AFECTAN LA AUTOESTIMA

Compararse de manera negativa con otras personas.

Comentarios o burlas sobre el cuerpo, la forma de vestir o de pensar.

Violencia en la familia o en la escuela (bullying, discriminación).

Expectativas poco realistas (como verse "perfecto" en redes sociales).

Encuentra en la sopa de letras todas las palabras de la frase.

Cada palabra que descubras es un recordatorio de lo valioso que eres y de la importancia de creer en ti mismo.

D	A	M	A	R	S	E	C
F	G	H	J	A	D	C	B
I	E	S	U	N	O	F	J
I	J	M	I	S	M	O	I
K	F	C	E	E	S	A	F
N	B	A	A	K	D	E	L
N	P	R	I	M	E	R	G
D	N	P	A	S	O	I	L
M	C	F	P	A	R	A	D
E	B	R	I	L	L	A	R
H	K	H	S	I	N	L	A
B	N	M	I	E	D	O	G

"Amarse a uno mismo es el primer paso para brillar sin miedo".



# Capítulo 3: Juventud

## FLORECIENDO CON FUERZA

La juventud es la etapa donde las raíces del pasado se convierten en alas de futuro; es el momento de florecer con fuerza, crecer con esperanza y transformar los sueños en realidades.



**FloreSer**  
Cuidando vidas, *tejiendo* comunidad

## HÁBITOS QUE ME HACEN SENTIR BIEN

La juventud es una etapa de energía, proyectos y construcción de identidad. Para vivirla con bienestar es clave cuidar el cuerpo y la mente a través de hábitos que fortalezcan la salud y el futuro:

### ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Comer variado: incluir frutas, verduras, cereales, proteínas y agua suficiente.

Evitar el exceso de comidas rápidas, gaseosas y dulces que afectan la energía y la salud a largo plazo.



Recordar que la alimentación no es solo "llenar el estómago", sino darle al cuerpo la fuerza que necesita para estudiar, trabajar y disfrutar.

### DESCANSO REPARADOR

Dormir entre 7 y 9 horas diarias permite que el cuerpo se recupere, la memoria funcione mejor y el estado de ánimo sea más estable.

Respetar horarios de sueño y evitar traspasar constantemente ayuda a mantener un buen rendimiento académico y emocional.

Duerme bien, porque tu cuerpo no es una máquina: necesita pausas para recargarse y despertar con más energía.



# HÁBITOS QUE ME HACEN SENTIR BIEN

## ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar al menos 30 minutos diarios de movimiento: caminar, bailar, hacer deporte o cualquier actividad que disfrutes.

El ejercicio no solo fortalece el cuerpo, también reduce el estrés, mejora la concentración y da más confianza.

No es necesario un gimnasio, el parque, la calle o la casa también son espacios para moverse!

Recuerda: estos hábitos no son reglas rígidas, sino herramientas que te ayudan a sentirte mejor, prevenir enfermedades y potenciar tus metas. La juventud es el momento ideal para sembrar prácticas saludables que darán frutos en toda la vida.

Quieres iniciar una rutina de ejercicio fácil y saludable

Aquí te dejamos una propuesta sencilla que puedes hacer desde casa, sin necesidad de máquinas ni gimnasio. Solo necesitas motivación, ropa cómoda y un pequeño espacio para moverte.

1



CALENTAMIENTO  
10 MINUTOS

2



LAGARTIJAS  
(3 SERIES DE 12)

3



SENTADILLAS  
(3 SERIES DE 10)

4



PLANCHAS  
(3 SERIES DE 20 SEG)

5



LATERALES BRAZO  
(3 SERIES DE 15)



# CONOCIENDO MI CUERPO: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA.



La juventud es una etapa donde el cuerpo cambia, las emociones se intensifican y surgen muchas preguntas sobre la sexualidad. Por eso, el autoconocimiento es clave: conocerse a sí mismo, respetar el cuerpo y tomar decisiones informadas para vivir una sexualidad sana, responsable y libre de riesgos.

Tener conversaciones incómodas está bien, y hace bien

## AUTOCONOCIMIENTO

Conocer cómo funciona el cuerpo, los cambios físicos y hormonales.



Reconocer las emociones y aprender a expresarlas con confianza.

Entender que cada persona vive su desarrollo de manera única y en tiempos distintos.

## SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

La sexualidad no es solo relaciones sexuales: también incluye emociones, vínculos afectivos, cuidado del cuerpo y respeto por sí mismo y por los demás.

Es importante conocer los métodos anticonceptivos disponibles y entender que no solo previenen embarazos, sino también infecciones de transmisión sexual (ITS).

Acceder a información clara y confiable evita mitos y tabúes.

La planificación familiar y la toma de decisiones deben ser libres, responsables y acompañadas de orientación cuando se necesite.

# CONOCIENDO MI CUERPO: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA.

## HABLEMOS DE MITOS Y TABÚES

### DESMONTEMOS PREJUICIOS

La primera vez no hay riesgo de embarazo.

Es falso. En cualquier relación sexual con penetración sin protección hay riesgo de embarazo desde la primera vez. Los espermatozoides pueden fecundar un óvulo aunque sea el primer encuentro.



El VIH solo afecta a personas homosexuales

El VIH puede transmitirse a cualquier persona, sin importar su orientación sexual. Lo que determina el riesgo son las prácticas sin protección (sexo sin condón, compartir agujas, transfusiones inseguras), no la identidad de quien lo vive.

Hablar de sexualidad incita a iniciar relaciones sexuales.

La evidencia científica demuestra lo contrario: la educación sexual integral retrasa el inicio de las relaciones sexuales y promueve el uso de métodos de protección. Callar la información solo expone a más riesgos.

La masturbación es dañina para la salud.

La masturbación es una práctica natural, segura y saludable. Ayuda a conocer el propio cuerpo, a reducir el estrés y no causa infertilidad ni enfermedades.



# CONOCIENDO MI CUERPO: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA.

## INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Las ITS siguen siendo un problema de salud pública que afecta de manera especial a las y los jóvenes. Algunas, como el VIH, la sífilis, la gonorrea y el virus del papiloma humano (VPH), pueden tener consecuencias graves si no se diagnostican y tratan a tiempo.

### SIGNOS DE ALARMA COMUNES EN INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Flujo vaginal o secreción uretral anormal.

Dolor o ardor al orinar.

Sangrado fuera de la menstruación.

Dolor en la parte baja del abdomen o durante las relaciones sexuales.

Picazón o irritación en la zona genital.

Llagas, úlceras, ampollas o verrugas en genitales.

Importante: algunas ITS (como VIH o clamidia) pueden no dar síntomas al inicio. Por eso son tan peligrosas.

La prevención y el tratamiento oportuno son derechos, no privilegios.

## QUIERES HACERTE PRUEBAS, PERO NO SABES CADA CUÁNTO

Personas sexualmente activas: al menos una vez al año.

En caso de tener varias parejas o prácticas sexuales sin condón: cada 3 a 6 meses.

Siempre que haya un síntoma o riesgo (rotura de condón, agresión sexual, nueva pareja).

# CONOCIENDO MI CUERPO: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA.

## MATERNIDAD Y PATERNIDAD DESEADA

Hablar de maternidad y paternidad deseada no es juzgar, sino recordar que cada persona tiene derecho a decidir si quiere o no ser madre/padre y en qué momento de su vida.

El concepto se centra en la libertad reproductiva, es decir:

Poder acceder a planificación segura y gratuita.

Contar con información clara para decidir.

Recibir acompañamiento emocional y social en cualquier decisión.

La meta es que ningún embarazo sea resultado de falta de acceso a derechos, desinformación o violencia.



## HABLEMOS DE INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA DEL EMBARAZO O ABORTO

En 2022, la Corte Constitucional (Sentencia C-055/22) despenalizó el aborto hasta la semana 24 de gestación. Esto significa que cualquier mujer o persona gestante puede acceder a un aborto seguro en el sistema de salud hasta ese tiempo, sin necesidad de justificar causas.

Después de la semana 24, el aborto solo está permitido en tres situaciones:

1. Riesgo para la vida o la salud de la persona gestante.
2. Malformación fetal grave.
3. Embarazo producto de violencia sexual.



# CONOCIENDO MI CUERPO: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA.

## La ruta de la IVE

En el primer trimestre de gestación, las técnicas utilizadas para la IVE en Si Mujer son la Aspiración Manual Endouterina (AMEU) y la interrupción con medicamentos. Estas son las técnicas establecidas por la OMS y avaladas por el Ministerio de Salud.

1

### Atención en el Servicio Amigable

Desde su llegada se le brinda información a la mujer para que pueda tomar la decisión que ella quiera (continuar, interrumpir o dar en adopción). Esto incluye información completa y clara sobre la Sentencia C-356 que despenaliza la interrupción del embarazo en tres casos.

2

### Consulta médica y psicológica

Una vez en el consultorio, el/la médico/a evalúa el número de semanas del embarazo y el estado de salud físico y mental de la consultante. La mujer tiene la oportunidad de exponer sus sentimientos y percepciones sobre el embarazo. Una vez terminada la consulta médica, ella tiene la oportunidad de hablar con una psicóloga que le explica todos los aspectos del procedimiento y le resuelve cualquier inquietud que pueda tener al respecto. Durante todo el proceso la mujer recibe información y asesoría en anticoncepción.

3

### Procedimiento por AMEU

Durante el procedimiento la mujer está acompañada por una psicóloga. Si la mujer llegó con acompañantes, estos no podrán entrar al procedimiento. Este espacio está reservado para la mujer y su decisión de interrumpir el embarazo es completamente autónoma.

4

### Área de descanso

Al terminar el procedimiento, que dura aproximadamente 15 minutos, la mujer va a una sala de descanso en la que permanece el tiempo que desee, usualmente media hora. El proceso es ambulatorio.

5

### Cita de control

Toda mujer que se haya realizado una IVE puede asistir a una cita de control a los 15 días. Así mismo, tiene atención médica, telefónica o en la sede para consultar cualquier inquietud que tenga posterior al procedimiento.

# CONOCIENDO MI CUERPO: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA.

## DIVERSIDAD SEXUAL

La sexualidad humana no se limita a una sola forma de ser. La juventud es una etapa en la que muchas personas descubren o afirman su orientación sexual: heterosexual, homosexual, bisexual, pansexual, entre otras.

La diversidad sexual reconoce que no todas las personas sienten, aman o se relacionan de la misma manera.

Promover el respeto hacia la diversidad es clave para prevenir discriminación, violencia y exclusión. Una sociedad que reconoce todas las formas de amar es una sociedad más justa y solidaria.

Heterosexualidad: atracción por personas del sexo opuesto.

Homosexualidad: atracción por personas del mismo sexo.

Bisexualidad: atracción por ambos sexos.

Pansexualidad: atracción independiente del género.

Asexualidad: poca o ninguna atracción sexual hacia otros.



Reconocer esta diversidad ayuda a prevenir la discriminación y promover comunidades más justas.

# CONOCIENDO MI CUERPO: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA.

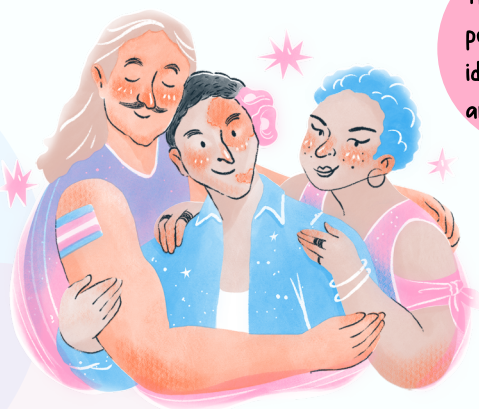
## IDENTIDAD DE GÉNERO Y TRANSICIÓN

Algunas personas no se identifican con el sexo asignado al nacer. En estos casos, pueden iniciar un proceso de transición, que puede ser social (cambiar nombre, ropa, pronombres), médica (tratamiento hormonal o cirugías), o ambas.

Este proceso debe ser acompañado desde la salud y la comunidad con respeto, información adecuada y cero discriminación. Negar el derecho a la identidad de género afecta la salud mental y física de las personas trans, mientras que respetar sus decisiones salva vidas y fortalece el bienestar comunitario.



Identidad de género: es cómo cada persona se siente y se reconoce (hombre, mujer, no binarie, trans, etc.), más allá del sexo asignado al nacer.



Transición: proceso por el cual una persona trans adecúa su vida a su identidad. Puede ser social, médica o ambas.

Expresión de género: la forma en que mostramos nuestra identidad (ropa, pronombres, apariencia).



# CONOCIENDO MI CUERPO: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA.

## CONOCÉ LA RUTA DE TRANSICIÓN DE GENERO EN COLOMBIA

La Corte Constitucional colombiana ha reiterado que las personas trans tienen derecho a decidir sobre su cuerpo y a que el Estado/EPS garanticen el acceso a los procedimientos necesarios para su transición. Esto obliga al sistema de salud a ofertar atención integral y procedimientos cuando correspondan.

El Ministerio de Salud y la Superintendencia han adoptado lineamientos y circulares para transversalizar enfoque de género y exigir servicios inclusivos (garantía de atención sin discriminación, rutas amigables, capacitación del personal).

La transición (afirmación de género) es un proceso multidimensional: social (uso de nombre/pronombres, vestimenta), psicológico (acompañamiento), hormonal (terapia de feminización) y, si la persona lo desea, quirúrgico (procedimientos de afirmación). No todas las personas usan todas las opciones: cada tránsito es único.

La salud para personas trans es un derecho: la atención debe ser segura, respetuosa y accesible. Si tú o alguien que conoces quiere iniciar una transición femenina, tienes derecho a información clara, un equipo de salud que te escuche y servicios sin discriminación. Si te niegan la atención, existen mecanismos legales y organizaciones que te acompañan.





# CONOCIENDO MI CUERPO: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA.

## CONOCÉ LA RUTA DE TRANSICIÓN DE GENERO EN COLOMBIA

### 1. Primer contacto (atención primaria / EPS / IPS)

Acude a tu EPS, a un centro de salud público o privado (IPS). Explica que requieres atención por identidad de género / afirmación de género. Deben darte atención respetuosa y orientarte. Las circulares y resoluciones exigen servicios inclusivos y sin discriminación.

### 2. Pide que registren tu petición por escrito. Evaluación inicial y derivación

El equipo de atención primaria hace una valoración general y te refiere (si corresponde) a un equipo multidisciplinario: medicina general, salud mental (psicología/psiquiatría), endocrinología y trabajo social. El objetivo: definir necesidades, expectativas, riesgos y un plan de atención individual. y que te informen el plan de atención (referencias escritas ayudan si hay negación).

### 3. Acompañamiento psicosocial y consentimiento informado

Antes de iniciar intervenciones médicas se realiza una valoración psicosocial (no necesariamente para "pathologizar", sino para garantizar apoyo, evaluar riesgo suicida, acompañamiento familiar, y capacidad de consentimiento). Se debe ofrecer información clara sobre riesgos, beneficios, efectos reversibles/irreversibles y alternativas. Se firma un consentimiento informado.

### 4. Evaluación médica y exámenes base

Historia clínica, examen físico y pruebas de línea base típicas: hemograma, pruebas de función hepática, perfil lipídico, glucemia, creatinina, serologías (VIH, hepatitis B/C, sífilis), test de embarazo si aplica, y a veces hormonas basales (testosterona/estradiol) según criterio clínico. También se evalúa riesgo cardiovascular. Estos exámenes permiten tomar decisiones seguras y programar controles.

# CONOCIENDO MI CUERPO: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA.

## CONOCÉ LA RUTA DE TRANSICIÓN DE GÉNERO EN COLOMBIA

### 5. Inicio de terapia hormonal (si la persona lo desea y está indicada)

Terapia feminilizante: típicamente incluye estrógenos (vía oral, transdérmica o inyectable) y, en muchos casos, un agente antiandrogénico (por ejemplo espironolactona) o moduladores de la gonadotropina. El esquema lo define el equipo médico tras la valoración y con consentimiento.

### 6. Monitoreo y controles

Controles clínicos y analíticos periódicos (p. ej. a los 3 meses, 6 meses, luego cada 6–12 meses cuando estable) para vigilar tensión arterial, función hepática, lípidos, niveles hormonales y detectar efectos adversos (tromboembolismo, cambios metabólicos). El seguimiento clínico es imprescindible.

### 7. Cirugías de afirmación (si la persona las solicita)

Procedimientos como vaginoplastia, remoción de testículos (orquiectomía), aumento mamario, feminización facial, etc., se realizan por especialistas y suelen requerir informe multidisciplinario, autorización previa del EPS y cumplimiento de criterios clínicos y de consentimiento. La jurisprudencia colombiana ha ordenado la cobertura por parte de EPS en múltiples casos.

### 8. Apoyo continuo

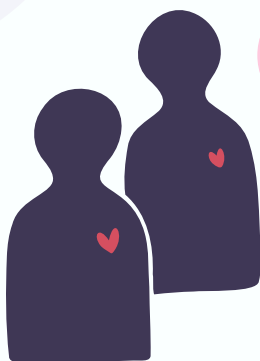
Acompañamiento psicosocial, orientación sobre derechos, posibilidades de apoyo legal y ayuda para la adaptación social (nombre, empleo, familia).

La transición es un camino de valentía y autenticidad, donde cada paso hacia el propio ser merece respeto, acompañamiento y dignidad.

# CONOCIENDO MI CUERPO: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA.

## EMOCIONES, CONSENTIMIENTO Y RELACIONES SANAS

La salud sexual y reproductiva no se reduce a lo biológico. También implica la forma en que nos relacionamos:



Aprender que el consentimiento es la base de cualquier relación.

Reconocer que el "no" siempre debe respetarse.

Construir vínculos basados en el respeto, la comunicación y la confianza.

Entender que la sexualidad es también placer, afecto y cuidado, no solo reproducción.

Tener una relación sana, ya sea de amistad, pareja o familia, significa construir un vínculo donde ambas personas se sienten valoradas, libres y seguras. No se trata de perfección, sino de respeto mutuo y apoyo.

Existe confianza: no hay necesidad de controlar ni vigilar al otro.

La comunicación es abierta: se pueden expresar emociones y opiniones sin miedo.

El cariño se demuestra con gestos positivos, no con celos ni violencia.

Se respeta la individualidad: cada persona conserva sus sueños, amistades y espacio.



# BIENESTAR EMOCIONAL Y MANEJO DEL ESTRÉS

## CUIDAR TUS EMOCIONES TAMBIÉN ES SALUD

En la juventud, los cambios en los estudios, el trabajo, las relaciones y los proyectos de vida pueden generar estrés, que es la respuesta natural del cuerpo y la mente a situaciones que sentimos como exigentes o difíciles. Un poco de estrés puede motivarnos, pero cuando se vuelve constante puede afectar la salud física y emocional.

El bienestar emocional es la capacidad de sentirnos tranquilos, en equilibrio y con energía para afrontar la vida diaria. No significa estar felices todo el tiempo, sino aprender a reconocer nuestras emociones y manejarlas de manera saludable.

## SEÑALES DE QUE EL ESTRÉS ESTÁ AFECTANDO TU BIENESTAR

Dolores de cabeza o musculares frecuentes.

Dificultad para  
dormir o dormir  
demasiado.

Cansancio  
extremo sin  
causa clara.

Ansiedad, irritabilidad  
o tristeza persistente.

Problemas para  
concentrarse o tomar  
decisiones.



El estrés es una señal de que necesitamos hacer una pausa;  
escucharlo y aprender a manejarlo nos ayuda a vivir con más calma y  
bienestar.

## BIENESTAR EMOCIONAL Y MANEJO DEL ESTRÉS

### PINTA TU MANDALA PARA LA CALMA

La mandala es un dibujo en forma de círculo que nos invita a concentrarnos y relajarnos mientras le damos color.



# BIENESTAR EMOCIONAL Y MANEJO DEL ESTRÉS

## CUIDAR TUS EMOCIONES TAMBIÉN ES SALUD

### ESTRATEGIAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS Y CUIDAR EL BIENESTAR EMOCIONAL

Respira y pausa: ejercicios de respiración profunda ayudan a calmar la mente.

Actividad física: caminar, bailar, hacer ejercicio o practicar un deporte libera tensiones.

Organiza tu tiempo: planear las tareas evita la sobrecarga.

Habla con alguien de confianza: compartir lo que sientes reduce el peso emocional.

Descansa adecuadamente: dormir bien es clave para recuperar energía.

Espacios de disfrute: dedica tiempo a lo que te gusta: música, arte, lectura, naturaleza.

Busca apoyo profesional: psicólogos y orientadores pueden brindar herramientas útiles.



El bienestar emocional es un derecho y una forma de autocuidado.  
Recordemos que pedir ayuda no es señal de debilidad, sino un paso  
valiente hacia la salud integral.

# MIS DERECHOS, MI VOZ, MI PODER.

En Colombia, la juventud (entre los 14 y 28 años según la Ley Estatutaria 1622 de 2013 – Estatuto de Ciudadanía Juvenil) tiene un papel fundamental en la sociedad. Reconocer nuestros derechos y deberes nos ayuda a participar, crecer y construir un mejor futuro.

## DERECHOS

**Educación y formación:** acceder a una educación de calidad, gratuita en la básica y media, y con oportunidades en la educación superior.

**Salud integral:** física y mental, con acceso a servicios médicos, programas de prevención y promoción del bienestar.

**Participación:** derecho a opinar, asociarse, pertenecer a grupos juveniles y participar en decisiones que afectan su vida y comunidad.

**Trabajo digno:** acceder a empleos justos, con garantías y oportunidades de emprendimiento.

**Expresión cultural y artística:** libertad de crear, expresarse y preservar las tradiciones.

**Diversidad y no discriminación:** vivir libres de violencia y discriminación por género, etnia, orientación sexual, condición física o social.

**Ambiente sano:** disfrutar y cuidar un entorno limpio, seguro y sostenible.

## DEBERES

**Respetar a los demás:** reconocer la dignidad y derechos de otras personas.

**Cuidar la salud y el bienestar propio:** mantener hábitos de vida saludables y prevenir riesgos.

**Participar activamente:** involucrarse en la escuela, comunidad y espacios de decisión.

**Proteger el ambiente:** usar responsablemente los recursos naturales.

**Cumplir con las normas:** respetar las leyes, reglas de convivencia y acuerdos sociales.

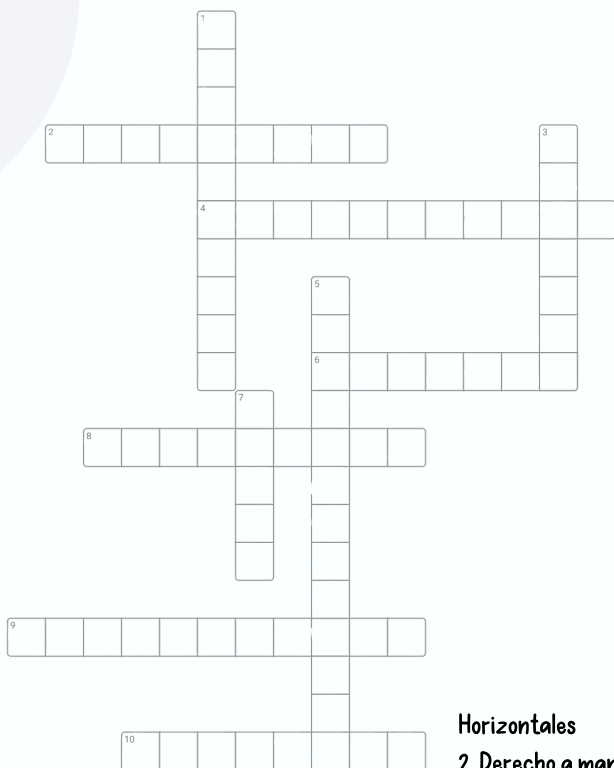
**Solidaridad:** ayudar a quienes lo necesitan y promover el respeto y la paz.





## MIS DERECHOS, MI VOZ, MI PODER.

Lee con atención cada pista y completa el crucigrama con la palabra correcta. Todas están relacionadas con los derechos y deberes de los jóvenes en Colombia.



### Verticales:

1. Reconocer y valorar las diferencias de género, cultura o identidad.
3. Derecho a tener un empleo digno y deber de aportar con responsabilidad.
5. Los jóvenes pueden ejercerla en consejos, grupos y decisiones de la comunidad.
7. Es fundamental para el bienestar físico y emocional de cada persona.

### Horizontales

2. Derecho a manifestar libremente lo que piensas y sientes.
4. Cuando ayudas a otros y te unes para lograr el bien común.
6. Valor esencial para convivir en paz y reconocer la dignidad de otros.
8. Es un derecho que abre la puerta al conocimiento y a construir tu futuro.
9. Es el arte de vivir juntos con respeto, reglas y acuerdos.
10. Debemos cuidarlo y protegerlo, porque es la casa de todos.





# Capítulo I: Adultez

## EL JARDÍN DE MIS RESPONSABILIDADES

En la adultez, cada decisión es como una semilla: con cuidado y compromiso florecen los frutos del bienestar propio, de la familia y de la comunidad.



## ENTRE EL TRABAJO, LA FAMILIA Y YO: EL EQUILIBRIO POSIBLE

En la adultez, muchas veces sentimos que el tiempo no alcanza: el trabajo, la familia, el hogar, los estudios, la pareja y los espacios propios parecen competir entre sí. Por eso, la conciliación es fundamental: se trata de encontrar un equilibrio que permita cumplir con las responsabilidades sin descuidar el bienestar físico y emocional.

Fortalece vínculos familiares:  
compartir tiempo de calidad  
mejora la comunicación y el  
apoyo mutuo.

Aumenta la productividad:  
descansar y organizarse  
permite trabajar mejor y  
rendir más.



Mejora la salud: reduce el  
estrés, el cansancio y las  
enfermedades relacionadas  
con la sobrecarga.

Protege el bienestar  
personal: reservar espacio  
para hobbies, autocuidado  
y descanso evita el  
agotamiento.

### ESTRATEGIAS

Organiza tu tiempo: planifica las actividades laborales, familiares y personales sin llenarte de tareas.

Aprende a poner límites: decir "no" a lo que sobrecarga es un acto de autocuidado.

Comparte responsabilidades en el hogar: cocinar, limpiar o cuidar no debe recaer solo en una persona.

Reserva tiempo personal: leer, caminar, escuchar música o descansar también es importante.

Aprovecha el tiempo en familia: no solo estar presentes, sino compartir momentos significativos.

Busca apoyos: hablar con la pareja, familiares o jefes sobre la importancia de equilibrar responsabilidades.

## PREVENIR ES MEJOR QUE CURAR: CUIDANDO MI SALUD FÍSICA.

En la adultez, la vida se llena de responsabilidades: trabajo, familia, proyectos y comunidad. En medio de tantas tareas, a veces dejamos nuestra salud en segundo plano. Sin embargo, es precisamente en esta etapa cuando más debemos cuidarnos, porque el cuerpo empieza a reflejar los efectos de nuestros hábitos.



Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como la diabetes, la hipertensión, las enfermedades cardíacas, el cáncer o las enfermedades respiratorias, son hoy una de las principales causas de enfermedad y muerte en Colombia, según el Ministerio de Salud y la OMS. Aunque suenen preocupantes, la mayoría se pueden prevenir o controlar con pequeños cambios diarios que tienen un gran impacto.

### FACTORES QUE AUMENTAN EL RIESGO

Comer en exceso alimentos ultraprocesados (fritos, embutidos, azúcares).

Pasar muchas horas sentado y moverse poco.

Dormir mal o acumular estrés sin buscar manejo.

Fumar o consumir alcohol con frecuencia.

Sobrepeso y obesidad.

Antecedentes familiares (padres, abuelos o hermanos con enfermedades crónicas).

# PREVENIR ES MEJOR QUE CURAR: CUIDANDO MI SALUD FÍSICA.

## ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PREVENIRLAS?

### Alimentación que nutre y protege

Elige más frutas, verduras, agua, cereales integrales y proteínas magras (pollo, pescado, legumbres). Reduce el exceso de sal, azúcar y grasas. No es dejar de disfrutar, es aprender a equilibrar.



### Moverse todos los días

El ejercicio no es solo el gimnasio. Caminar al trabajo, bailar en casa, montar bicicleta o subir escaleras son formas de mantener activo el corazón y los pulmones. Lo ideal: al menos 30 minutos, 5 veces por semana.



### Revisiones médicas a tiempo

La detección temprana salva vidas. Medirse la presión, la glucosa, el colesterol, hacer chequeos de mama, próstata o colon según la edad. Acudir al médico no solo cuando hay dolor, sino también para prevenir.



### Cuidar la mente, cuidar el cuerpo

El estrés mal manejado puede enfermar tanto como una mala dieta. Técnicas de respiración, meditación, hobbies y momentos de descanso ayudan a mantener el equilibrio.



### Vacunas en la adultez

No son solo para niños: la influenza, el tétano, la hepatitis y otras vacunas refuerzan la protección a lo largo de la vida.



### Decirle no al cigarrillo y moderar el alcohol

Cada cigarrillo menos y cada copa menos es un regalo para tu corazón, pulmones e hígado.



# PREVENIR ES MEJOR QUE CURAR: CUIDANDO MI SALUD FÍSICA.

## PRESIÓN ARTERIAL

La hipertensión se conoce como el "enemigo silencioso", porque muchas veces no da síntomas, pero aumenta el riesgo de infartos, derrames cerebrales y daño en los riñones.

Control recomendado: medirse la presión al menos una vez al año, incluso si te sientes bien.

Signos de alerta: dolor de cabeza fuerte, visión borrosa, mareo, palpitaciones o dolor en el pecho.

Cómo prevenir: reducir la sal, hacer ejercicio, mantener un peso saludable, manejar el estrés y evitar el cigarrillo y el alcohol.

## DIABETES

La diabetes aparece cuando el cuerpo no regula bien el azúcar en la sangre, lo que puede afectar órganos como el corazón, los riñones y los ojos.

Control recomendado: exámenes de glucosa en sangre, especialmente si hay antecedentes familiares o sobrepeso.

Signos de alerta: mucha sed, hambre excesiva, cansancio, pérdida de peso inexplicable, visión borrosa o heridas que tardan en cicatrizar.

Cómo prevenir: mantener una dieta equilibrada, hacer actividad física regular y mantener un peso adecuado.



La presión arterial, la diabetes y el cáncer de mama pueden prevenirse o tratarse mejor si se detectan a tiempo. Escuchar a nuestro cuerpo, realizar chequeos periódicos y practicar el autocuidado son semillas que protegen la vida y nos permiten florecer con salud.

# PREVENIR ES MEJOR QUE CURAR: CUIDANDO MI SALUD FÍSICA.

## CANCER DE MAMA

Es uno de los cánceres más comunes en mujeres, pero también puede presentarse en hombres. Detectarlo a tiempo salva vidas.

Realízate el autoexamen una vez al mes, preferiblemente 5 a 10 días después de terminar la menstruación.

Importante: el autoexamen no reemplaza la mamografía, pero sí ayuda a conocer tu cuerpo y detectar cambios.

Entre los 40 y 69 años, se recomienda realizar una mamografía cada 2 años (según lineamientos del Ministerio de Salud).

Si hay antecedentes familiares de cáncer de mama, la vigilancia debe iniciar antes.



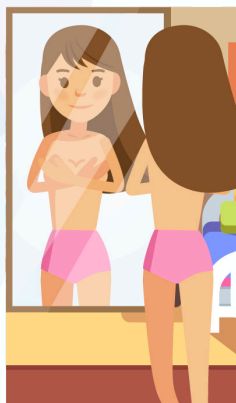
Cáncer de cuello uterino: prevenir con la vacuna contra el VPH (gratuita en niñas de 9 a 17 años en Colombia) y con citologías cada 3 años desde los 25 hasta los 65 años.



El cáncer no siempre se puede evitar, pero sí se puede detectar a tiempo. El diagnóstico temprano aumenta significativamente las probabilidades de tratamiento exitoso y recuperación.

# PREVENIR ES MEJOR QUE CURAR: CUIDANDO MI SALUD FÍSICA.

## AUTOEXAMEN DE MAMA



A partir de los 20 años se recomienda que todas las mujeres comiencen a conocer sus mamas y a realizarse un autoexamen mensual, preferiblemente una semana después de la menstruación, cuando el tejido mamario está menos sensible.

1

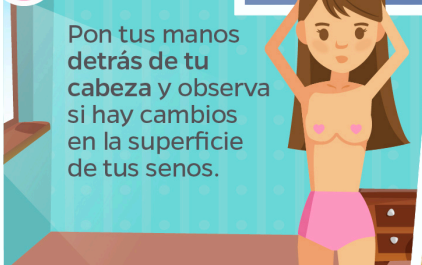
Con tus brazos abajo, observa posibles cambios en tus senos.

Repetir con tus manos en la cadera.



2

Pon tus manos detrás de tu cabeza y observa si hay cambios en la superficie de tus senos.



3

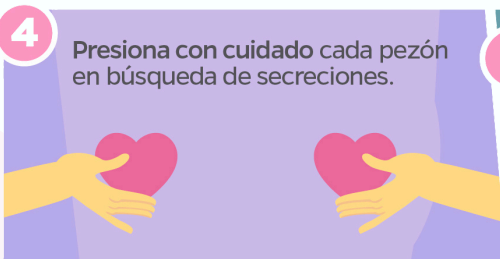
Presiona suavemente tu seno haciendo pequeños círculos para detectar pequeñas masas.

Repetir con el otro seno.



4

Presiona con cuidado cada pezón en búsqueda de secreciones.



5

Repite los pasos 3 y 4, pero acostada.



# SALUD EMOCIONAL: RECONOCER MIS CARGAS Y SOLTAR.

En la adultez no solo cargamos con responsabilidades laborales y familiares, también llevamos emociones que, si no se atienden, pueden afectar nuestro bienestar físico y mental. La salud mental es tan importante como la salud del cuerpo, y reconocerlo es el primer paso para cuidarla.

## CARGAS EMOCIONALES

Son esas preocupaciones, miedos, tristezas o tensiones que se acumulan por situaciones cotidianas como:

El trabajo y la presión económica. Pérdidas, duelos o rupturas afectivas.

La crianza y el cuidado de la familia. Problemas de salud o conflictos personales.

## ESTRATEGIAS PARA MANEJAR LAS CARGAS EMOCIONALES

Organizar y priorizar: no todo se puede resolver al mismo tiempo, poner en orden ayuda a disminuir el agobio.

Hablar y no guardar silencio: compartir lo que sentimos con familiares, amigos o profesionales.



Ejercicio físico: caminar, bailar o hacer deporte ayuda a liberar tensiones.

Buscar ayuda profesional: la psicología y la psiquiatría son apoyos válidos, no un signo de debilidad.

Descansar y desconectarse: buscar momentos de pausa, meditación, lectura o actividades recreativas.



# SALUD EMOCIONAL: RECONOCER MIS CARGAS Y SOLTAR.

## CARTA A MI CORAZÓN LIGERO

1. Tómate un momento en silencio. Respira profundo tres veces y piensa en todo lo que hoy te pesa.

2. En una hoja, escribe una carta a tu corazón:

Primera parte: dile lo que te duele, lo que te preocupa, esas cargas que sientes como piedras en tu mochila (ejemplo: cansancio, deudas, discusiones, soledad).

Segunda parte: agradécele a tu corazón por resistir y acompañarte cada día.

Tercera parte: escribe cómo piensas aligerar esas cargas, ya sea pidiendo ayuda, cuidando tu descanso, hablando con alguien o soltando lo que no depende de ti.

3. Al final, escribe una promesa de cuidado para ti mismo, como un recordatorio de que tu bienestar también importa.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## SER MAMÁ Y TAMBIÉN CUIDARME

La adultez suele traer consigo nuevas responsabilidades: ser madre, padre, hija/o cuidadora de adultos mayores o acompañar a personas que dependen de nosotros. En medio de todo ese amor y entrega, muchas veces olvidamos algo esencial: cuidarnos a nosotros mismos también es una forma de cuidar a los demás.

### AUTOCUIDADO EN LA MATERNIDAD



Descanso cuando sea posible: dormir cuando el bebé duerme o buscar apoyo en familiares para recuperar energía.

Alimentación balanceada: no saltarse comidas; mantener una dieta rica en frutas, verduras y proteínas que fortalezcan el cuerpo.

Red de apoyo: aceptar ayuda de la pareja, familia o amigos no es signo de debilidad, sino de sabiduría.

Espacio personal: dedicar pequeños momentos al autocuidado (un baño tranquilo, escuchar música, caminar).

Atención a la salud mental: pedir acompañamiento profesional si aparecen señales de tristeza profunda o ansiedad (posible depresión posparto).

Cuidar también es cuidarse: cuando te regalas bienestar, das lo mejor de ti a quienes amas.



# SER MAMÁ Y TAMBIÉN CUIDARME

## CUIDADO DE TERCEROS (HIJOS, ADULTOS MAYORES, PERSONAS CON DISCAPACIDAD)

Compartir responsabilidades: el cuidado no debe recaer en una sola persona.

Rutinas organizadas: planear horarios de medicamentos, citas médicas y actividades diarias facilita el cuidado.

Autocuidado del cuidador: es importante tener tiempo de descanso, recreación y escucha emocional.

Muchas veces pensamos que autocuidarnos es egoísta o que "ya habrá tiempo después". Pero la realidad es que si no cuidamos nuestra salud física, mental y emocional, tarde o temprano eso afectará la forma en que cuidamos a los demás.



## CLAVES PARA NO DESGUIRSE

Romper con la culpa: descansar, salir o disfrutar de algo propio no es abandono, es recarga.

El autocuidado no es egoísmo, es la base para poder brindar amor, paciencia y apoyo verdadero.

Planear pausas pequeñas: incluso 10 minutos de descanso ayudan a recuperar energía.



Recordar la regla de la "máscara de oxígeno": primero te la pones tú, y luego ayudas a los demás.

Delegar: entender que no todo depende de uno solo, y que pedir apoyo es parte del cuidado.

# Capítulo 5: Adulto mayor

## SABIDURÍA QUE FLORECE

Cada arruga guarda una historia, cada silencio enseña, y en la adultez mayor florece la sabiduría que ilumina a quienes caminan a nuestro lado.



## ENVEJECER CON ALEGRÍA Y DIGNIDAD

Llegar a la adultez mayor no significa dejar de vivir plenamente, al contrario: es una etapa en la que la experiencia acumulada se convierte en fortaleza. La autonomía es la capacidad de tomar decisiones y realizar actividades por cuenta propia, y el envejecimiento activo es el proceso de mantener la salud, la participación social y la seguridad para disfrutar de esta etapa con calidad de vida.

### ¿QUÉ SIGNIFICA AUTONOMÍA EN LA ADULTEZ MAYOR ?

Poder decidir sobre la propia vida, desde qué comer hasta cómo organizar el día.

Participar en las decisiones familiares y comunitarias.



Mantener la independencia en las actividades diarias (caminar, vestirse, preparar alimentos).

Seguir cultivando hobbies, pasatiempos y aprendizajes.

### ENVEJECIMIENTO ACTIVO: PILARES PRINCIPALES

Alimentación equilibrada, rica en frutas, verduras y proteínas.

Ejercicio adaptado: caminar, nadar, bailar, hacer estiramientos suaves.

Cumplir con los chequeos médicos regulares.

Mantener la memoria activa con lectura, juegos, escritura o aprendizaje de nuevas cosas.

Hablar y compartir sentimientos, evitando el aislamiento.

Practicar la gratitud y actividades que generen alegría.



# ENVEJECER CON ALEGRÍA Y DIGNIDAD

## PARTICIPACIÓN SOCIAL

1. Estar activos en la familia y en la comunidad.
2. Unirse a grupos culturales, deportivos, de adultos mayores o de voluntariado.
3. Sentirse útiles y valorados en la sociedad.

## SEGURIDAD Y PROTECCIÓN

1. Prevenir caídas y accidentes en el hogar (buenas luces, pasamanos, evitar alfombras sueltas).
2. Acceder a servicios de salud, pensión y programas sociales.
3. Conocer y defender sus derechos como personas mayores.

El envejecimiento activo no se trata de detener el tiempo, sino de aprovecharlo con salud, alegría y autonomía.



## DERECHOS

En Colombia, la Constitución Política, la Ley 1251 de 2008 y la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez reconocen que todas las personas mayores tienen derecho a un envejecimiento digno, activo y protegido.

**Derecho a la vida digna y al respeto:** ser tratados con amor, paciencia y sin discriminación por la edad.

**Derecho a la salud integral:** acceder a servicios médicos oportunos, prevención de enfermedades, medicamentos y programas de cuidado.

**Derecho a la seguridad social:** contar con pensión, subsidios o apoyos económicos que les permitan vivir sin carencias básicas.

**Derecho a la participación:** ser escuchados en la familia y en la comunidad, tomar decisiones sobre su vida y participar en actividades sociales.

# MI CUERPO EN MOVIMIENTO: EJERCICIOS PARA CADA DÍA.

## ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA EN LA ADULTEZ MAYOR

El movimiento es vida, y mantenerse activo en la adultez mayor es una de las mejores formas de conservar la autonomía, prevenir enfermedades y fortalecer la mente y el cuerpo. La actividad física adaptada significa realizar ejercicio según las capacidades, necesidades y condiciones de salud de cada persona.

### BENEFICIOS PRINCIPALES

Mejora la movilidad, la fuerza y el equilibrio.

Favorece la circulación, la salud del corazón y el control de la presión arterial.

Previene caídas y mantiene la independencia.

Genera bienestar y alegría al compartir con otros.

Estimula la memoria y la concentración.

Ayuda a dormir mejor y a manejar el estrés.



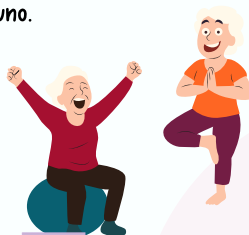
### EJERCICIOS

#### Estiramiento de cadera y rodilla

Sentado en una silla con las manos apoyadas en la cintura, estirar una pierna con los dedos de los pies apuntando hacia arriba. Inclinar el tronco hacia adelante hasta sentir estiramiento detrás de la pierna. Mantener por 15 segundos. Realizar 1 estiramiento por cada lado.

#### Movilidad de hombros

Sentado en una silla realizar un movimiento circular hacia adelante y luego en sentido inverso. Realizar 6 a 10 de cada uno.



## MI CUERPO EN MOVIMIENTO: EJERCICIOS PARA CADA DÍA.



### Activación de pantorrillas

Estando de pie y apoyándose adelante en el respaldo de una silla o pared. Mantener el tronco recto y ponerse en punta de pies. Mantener por 2 a 3 segundos, apoyar nuevamente los pies en el suelo y repetir. Realizar 10 veces.



### Ejercicio de Marcha

Estando de pie y apoyándose al costado en el respaldo de una silla o pared. Mantener el tronco recto y la vista al frente. Elevar una rodilla manteniéndola flexionada y alternar con el otro lado como simulando una marcha. Cada elevación debe mantenerse por 5 segundos. Realizar 10 a cada lado. Este ejercicio activa la musculatura de tronco y extremidad inferior además de entrenar el equilibrio.



### Entrenamiento de balance

Comenzar de pie con el tronco recto y los brazos descansando al costado del cuerpo. Ubique un pie directamente frente al otro de manera que se contacte la punta del pie con el talón del otro. Mantenga esta posición por 10 segundos y vaya avanzando un tramo que le permita dar 4 a 5 pasos. Asegúrese de practicar cerca de una muralla para contar con apoyo en caso de ser necesario.



# MI CUERPO EN MOVIMIENTO: EJERCICIOS PARA CADA DÍA.

## TIPOS DE ACTIVIDADES RECOMENDADAS

1. Ejercicios de movilidad y estiramiento: Movimientos suaves de brazos, piernas, cuello y espalda. Ayudan a mantener la flexibilidad.
2. Ejercicios de fortalecimiento Usar botellas de agua como pesas ligeras. Sentarse y levantarse de una silla varias veces. Mantenerse de pie en puntas de pies.
3. Ejercicios de equilibrio caminar en línea recta. Mantenerse unos segundos en un pie, sosteniéndose en una pared si es necesario.
4. Ejercicios cardiovasculares Caminar a paso tranquilo o moderado. Bailar música suave. Nadar o montar bicicleta estática.



## RECOMENDACIONES

Realizar actividad física al menos 30 minutos al día, adaptados a la condición de cada persona.

Escuchar al cuerpo: detenerse si hay dolor, mareo o dificultad para respirar.

Tomar agua antes, durante y después del ejercicio.

Usar ropa y zapatos cómodos.



"El movimiento no tiene edad: cada paso, cada estiramiento y cada baile son semillas de salud y vitalidad."

# COMER BIEN, CUIDAR MI MEMORIA Y ENERGÍA

En la adultez mayor, una buena alimentación es clave no solo para mantener la salud física, sino también para fortalecer la mente y conservar la memoria. Comer bien es un acto de autocuidado que protege el cuerpo y alimenta el cerebro.

## IMPORTANCIA

Aporta energía y vitalidad.

Refuerza el sistema inmune.

Ayuda a prevenir enfermedades crónicas.

Favorece la concentración, el ánimo y la memoria.

Retrasa el deterioro cognitivo asociado a la edad.



## ALIMENTACIÓN

Frutas y verduras: ricas en antioxidantes que protegen las neuronas (arándanos, espinaca, brócoli, zanahoria).

Grasas saludables: aguacate, nueces, almendras, semillas de chía, pescado (como el salmón o atún).

Proteínas de calidad: huevos, pollo, legumbres.

Cereales integrales: avena, arroz integral, quinua, que aportan energía al cerebro.

Alimentar el cuerpo con amor es  
sembrar recuerdos que florecen en la  
memoria.



## TEJER REDES DE AMOR: FAMILIA, AMIGAS Y COMUNIDAD

En la adultez mayor, contar con una red de apoyo (familia, amistades, vecinos, comunidad o instituciones) es fundamental para sentirse acompañado, valorado y con un propósito en la vida. Estas redes son como raíces que sostienen y dan fuerza.

### ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

Brindan compañía y disminuyen la sensación de soledad.

Favorecen la seguridad y el cuidado en situaciones de enfermedad o dependencia.

Aumentan la autoestima y la motivación.

Promueven la participación social y el sentido de pertenencia.



## FORTALECIMIENTO EN FAMILIA, AMIGOS Y SOCIEDAD



Mantener contacto frecuente con familiares y amigos (visitas, llamadas, mensajes).

Participar en grupos comunitarios, clubes de adultos mayores, actividades culturales o religiosas.

Crear redes de vecinos solidarios para apoyarse mutuamente.

Abrirse a nuevas amistades, sin importar la edad.

# TEJER REDES DE AMOR: FAMILIA, AMIGAS Y COMUNIDAD

## PREVENCIÓN DE LA SOLEDAD Y PROMOCIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL

La soledad prolongada puede afectar la salud física y mental, aumentando el riesgo de depresión, ansiedad y deterioro cognitivo. Sin embargo, no estar solo es posible si se fortalecen los vínculos y se cuida el bienestar emocional.

Reconocer que pedir ayuda no es debilidad, sino un acto de valentía.

Expresar emociones y hablar de lo que se siente, ya sea con un familiar, amigo o profesional de salud.

Buscar actividades significativas que motiven (arte, música, jardinería, voluntariado).

Mantener rutinas saludables de alimentación, sueño y ejercicio.

Usar la tecnología como puente: videollamadas, grupos de WhatsApp, talleres virtuales.

El bienestar se cultiva con pequeños  
actos de amor propio y con la calidez de  
quienes nos rodean.

Cuidar del bienestar del adulto  
mayor es un acto de respeto y  
amor; digamos juntos NO al  
abandono



# CUIDARSE ES: FLORESCER, UN ACTO DE AMOR PROPIO Y COLECTIVO

Cuidarse es un acto de amor que va más allá de lo individual: es reconocer que nuestra vida tiene valor, que nuestro cuerpo y nuestra mente merecen respeto, descanso y alimento. Pero también es entender que, al cuidarnos, cuidamos a quienes nos rodean, porque la salud y el bienestar florecen cuando son compartidos.

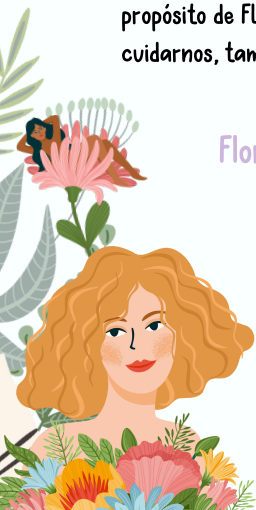
El proyecto FloreSer: Cuidando vidas, tejiendo comunidad nos recuerda que el autocuidado no es solo una práctica personal, sino una construcción colectiva. En cada etapa de la vida —niñez, adolescencia, juventud, adultez y adultez mayor— aparecen nuevos retos y nuevas formas de cuidar. FLORESER acompaña ese camino, sembrando semillas de salud, de derechos, de apoyo comunitario y de esperanza.

Hablar de autocuidado es hablar de dignidad, de empoderamiento y de justicia social. Es reconocer que las mujeres, los hombres, las juventudes, las personas mayores y todas las diversidades que habitan nuestros territorios tienen derecho a una vida plena. Es rechazar la soledad, la enfermedad prevenible y la indiferencia, y apostar por un futuro en donde la comunidad sea un jardín vivo donde cada persona pueda crecer con libertad y seguridad.

Hoy, con esta cartilla, reafirmamos que cuidarse es florecer. Cada acción —desde alimentarse bien, dormir lo suficiente, expresar emociones, buscar apoyo, respetar el propio cuerpo y los cuerpos de los demás— es una semilla. Y cuando esas semillas se siembran en comunidad, crece un bosque de salud, de solidaridad y de amor. Ese es el propósito de FLORESER: recordarnos que nadie está solo en su camino de vida y que, al cuidarnos, también cuidamos el tejido que nos une.

FloreSer, es un acto de esperanza, una invitación a vivir  
con alegría, a reconocernos en el otro y a  
entender que el cuidado es la raíz de una sociedad  
más justa, humana y llena de vida.

**FloreSer**  
Cuidando vidas, tejiendo comunidad



# FLORE SER JUNTOS ES POSIBLE, GRACIAS A QUIENES HACEN PARTE DE ESTE SUEÑO

Nuestro primer agradecimiento es para todas las mujeres, quienes han sido inspiración constante, fuerza transformadora y motivo esencial para la creación de este proyecto. Su resiliencia, su voz y su historia son las raíces que nos impulsan a seguir construyendo caminos de cuidado y dignidad.

A la Universidad Corporación Universitaria Empresarial Alexander von Humboldt, al Programa de Enfermería, gracias por ser el terreno fértil donde nacen los sueños y por motivarnos a crear herramientas que van más allá del aula, sembrando en nosotros compromiso y humanidad.

A la Alcaldía de Armenia y a la Secretaría de Desarrollo Social, nuestro más sincero agradecimiento por abrirnos las puertas, por creer en nosotros desde esta primera experiencia y brindarnos la oportunidad de sembrar a través de FloreSer. Su confianza ha sido el impulso que nos motiva a seguir trabajando con compromiso, amor y visión comunitaria.

De manera especial, agradecemos a nuestros docentes:

Diana Patricia Londoño Buriticá, por cada acompañamiento lleno de entrega y sabiduría.

Martha Beatriz Mora Castro, por su seguimiento constante, por cada corrección y por el empuje que dio vida a este proceso.

Jaime Augusto Rubiano González, por cada consejo, por la paciencia en orientar y por la confianza depositada en este proyecto.

Cristian Camilo Sánchez Galeano, por sus conocimientos y por hacer de FloreSer más que un proyecto: una marca, una identidad y un legado.

Sus palabras y guía se convirtieron en un faro que nos impulsó a mirar más allá, a crecer con seguridad y a creer en el valor transformador de FloreSer.



## FLORESER JUNTOS ES POSIBLE, GRACIAS A QUIENES HACEN PARTE DE ESTE SUEÑO



A nuestro equipo Floreser, gracias por demostrar que el trabajo en comunidad florece cuando hay entrega y pasión:

Camila Ruiz López, su constancia y creatividad, que sembraron vida en las ideas.

Tatiana Zuluaga Pamplona, por su sensibilidad y dedicación que dieron armonía a cada paso

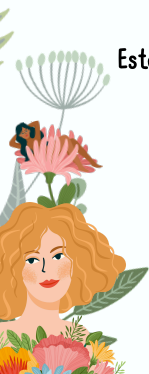
Jhoan Sebastián Repiso Ocampo, por su compromiso y mirada crítica que fortalecieron el camino.

Steven Toro Duque, por su energía y disposición que dieron impulso a este proyecto.

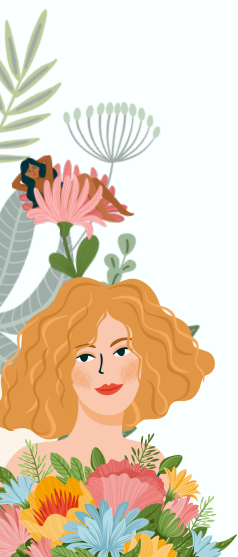
Laura Sofía Sánchez Torres, por su alegría y apoyo, recordándonos siempre que el cuidado también es esperanza compartida.

Finalmente, a Luis Alejandro Díaz Beltrán, quien con esfuerzo, visión y amor por el cuidado, ha hecho de Floreser un proyecto que trasciende, dejando huella en cada página y en cada persona que lo lea.

Este agradecimiento es, en esencia, un abrazo colectivo. Porque solo en comunidad, solo desde el cuidado mutuo, podemos Floreser juntos



GRACIAS POR SER PARTE DE ESTE CAMINO



**FloreSer**  
Cuidando vidas, tejendo comunidad





## BIBLIOGRAFÍA

Alcaldía de Armenia. (2023). Política Pública de Mujeres de Armenia 2023–2032. Armenia, Quindío.

Asociación Americana de Psicología (APA). (2020). Guía de autocuidado y manejo del estrés. APA.

Colprensa. (2023). Denuncias de violencia de género en Colombia: rutas y atención nacional. Bogotá.

Congreso de la República de Colombia. (2023). Ley 2281 de 2023. Por la cual se crea el Sistema Nacional de Cuidado. Diario Oficial de la República de Colombia.

Consejo Nacional de Política Económica y Social (CONPES). (2025). CONPES 4143 de 2025. Lineamientos de política pública de cuidado en Colombia. Bogotá.

Constitución Política de Colombia. (1991). Bogotá: Asamblea Nacional Constituyente.

Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). (2021). Educación integral en sexualidad: una necesidad para América Latina.

Instituto Nacional de Cancerología (INC). (2023). Guía para la detección temprana y control del cáncer de mama. Bogotá, Colombia.

Instituto Nacional de Salud (INS). (2022). Infecciones de transmisión sexual: signos de alarma, prevención y diagnóstico temprano. Bogotá.

Ministerio de Educación Nacional. (2019). Orientaciones pedagógicas para la educación sexual integral en Colombia. MEN.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). Política Nacional de Sexualidad, Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos. Bogotá.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). Guía para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Bogotá.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). Resolución 971 de 2021. Reglamentación sobre procedimientos de eutanasia en Colombia.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). Lineamientos técnicos para la atención de víctimas de violencia de género en Colombia. Bogotá.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). Envejecimiento activo: un marco político. Ginebra: OMS.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Estrategia mundial sobre la salud de la mujer, el niño y el adolescente. Ginebra: OMS.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Guía de autocuidado y salud comunitaria. Ginebra: OMS.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Salud mental y bienestar emocional en todas las etapas de la vida. Ginebra: OMS.

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2017). Educación integral en sexualidad: evidencias y recomendaciones para América Latina. Washington: OPS.

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2022). Prevención del consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes y jóvenes. OPS/OMS.

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2023). Envejecimiento y derechos humanos en América Latina. Washington: OPS.

Red Nacional de Mujeres. (2022). Rutas de atención para mujeres víctimas de violencia en Colombia. Bogotá.

Sistema de Naciones Unidas en Colombia. (2020). Juventud, salud sexual y reproductiva: mitos, realidades y derechos. Bogotá.

UNICEF. (2019). La importancia del juego y la actividad física en el desarrollo infantil. Nueva York: UNICEF.

UNICEF. (2021). Salud menstrual digna: un derecho humano. Nueva York: UNICEF.

UNICEF. (2022). Autocuidado y salud emocional en adolescentes. Nueva York: UNICEF.







[\\_Floreser.co](https://www.instagram.com/_Floreser.co)



3107398129



[FloreSer](https://www.facebook.com/FloreSer)



[Floreser19](https://www.tiktok.com/@Floreser19)



[Floresercol](https://www.floresercol.com)



[floreser558@gmail.com](mailto:floreser558@gmail.com)

