

**Siempre muestro mi apoyo  
y mi respeto hacia las niñas,  
adolescentes y mujeres  
de mi comunidad.**

**R**



**Entiendo la decisión  
de otra persona  
y la respeto.**

**R**



**"No" significa NO,  
debo respetarlo  
y no presionar,  
forzar o incomodar  
a nadie.**

**R**



**No hay motivo  
para burlarme  
ni discriminar a nadie**

**R**



**Todas las personas  
pasamos por  
la pubertad.**

**R**



**Es tarea de todas  
y todos buscar  
la igualdad de derechos  
y oportunidades  
especialmente para  
las niñas,  
adolescentes  
y mujeres.**

**R**



**No tendré  
ninguna  
actitud de  
violencia, menosprecio  
o discriminación  
contra ninguna  
adolescente.**

**R**



**La menstruación es  
algo natural,  
debemos ser capaces de  
hablar del tema,  
sin prejuicios y sin  
discriminación.**

**R**



**Los cambios que  
ocurren en  
la pubertad incluyen:  
mi espermarquia,  
crecimiento de vellos,  
cambios en mi voz  
y sudo más.**

**R**



**MI desarrollo  
dura toda mi  
adolescencia  
(desde los  
13 — 18 años  
aprox.)**

**R**



**Siempre práctico la  
solidaridad,  
evito la violencia,  
y trato a cada persona  
con el respeto  
que merece.**

**R**



**Yo apoyo a las mujeres  
de mi familia  
respetándolas,  
y apoyándolas en sus  
metas.**

**R**



**Cuando alguien  
comienza  
a hablar  
mal o denigrar  
a alguna chica,  
yo detengo la platica  
y pido que se les  
trate con respeto.**

**R**



**La espermarquía  
y la menarquía  
marcan el inicio  
de la adolescencia**

**R**



**La espermarquia  
es la primera eyaculación  
de los chicos,  
la menarquía  
es la primera  
menstruación  
de las chicas.**

**R**



**El consentimiento  
significa que yo  
pido permiso  
antes de actuar,  
y respeto la decisión  
de la otra persona.**

**R**



**Yo puedo generar  
cambios comenzando  
por cambiar mis propias  
actitudes.**

**R**



**Puedo mostrar mi apoyo  
cuando sé que una chica  
anda con su periodo, al no  
burlarme o discriminarle.**

**R**



**Un Referente es una  
persona que con sus  
actitudes positivas  
influye en otras personas  
a su alrededor a que  
también cambien.**

**R**



**Promuevo la igualdad,  
creo que las mujeres son  
tan valiosas como los  
hombres.  
Voy a apoyarlas y evitar  
caer en actitudes  
machistas.**

**R**



**Soy un adolescente, en esta etapa experimento cambios en mi cuerpo y emociones y me preparo para ser una persona adulta.**

**R**



**Todas y todos merecemos  
ser respetados y que  
nuestros procesos de  
pubertad sean vistos  
como algo normal y no  
algo de lo que se puede  
hacer broma.**

**R**



Me pongo en los zapatos  
de las niñas, cuando son  
discriminadas y sé que es  
algo que no es justo.  
Yo me propongo defender  
sus derechos.

R



**Hablar con mi familia  
sobre los cambios que  
ocurren en mi cuerpo  
siempre es bueno.  
Si siento alguna molestia  
o alguna duda, voy a la  
Unidad Comunitaria de  
Salud Familiar.**

**R**