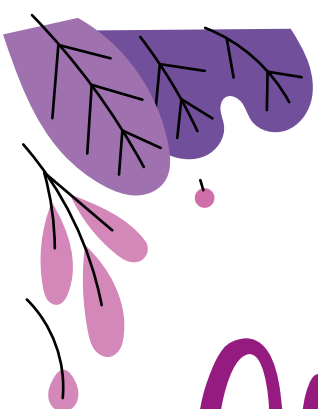


AGAPE:

Guía de Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos para población migrante



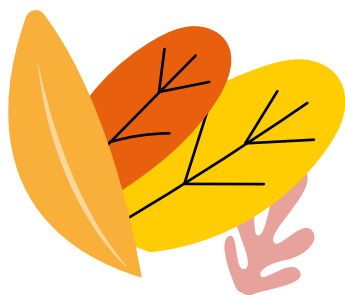


Objetivo

Generar herramientas pedagógicas, para que las niñas, adolescentes y mujeres adultas en contexto de migración, ejerzan sus derechos en salud sexual y reproductiva.



¡HOLA!
Soy martina, una chama
que te acompaña.



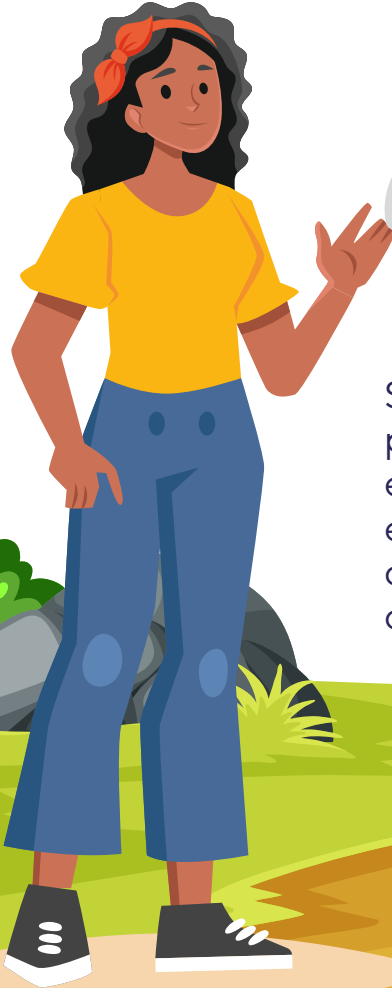
¿Qué pasa durante el
proceso migratorio?



La partida

Prepararse para migrar es un proceso planeado en el que generalmente participan la persona, la familia, los amigos y los conocidos. La mayoría de las personas deciden migrar para conseguir empleo y mejorar sus condiciones económicas, aunque existen otras razones. El tiempo exacto para irse está determinado por diferentes factores, como disponer de una cantidad mínima de dinero, asistencia e información sobre lo que está por venir. Sin embargo, hay ocasiones en que las personas tienen que salir rápidamente, sobre todo cuando se ven forzadas a huir de la violencia o de situaciones políticas. La familia tiene que reorganizarse para asumir nuevas responsabilidades o tareas que generalmente hacía la persona que migra. Se establecen nuevas reglas y roles, sobre todo para las mujeres y niños, quienes frecuentemente se quedan y tienen que hacer que la vida siga su curso normal, aun sin sus seres queridos.





El trayecto

El cruce o paso fronterizo es una separación física y simbólica, es decir, una fase que hace sentir temor e incertidumbre, sin importar que el migrante lo haga con documentos legales o sin ellos. Los migrantes indocumentados pueden cruzar muchas fronteras y ambientes nuevos en el viaje a su destino final y con frecuencia experimentan violencia de todo tipo, entre otros riesgos durante el trayecto y asimismo durante todo el proceso migratorio.

La llegada

Sobrevivir y satisfacer las necesidades básicas es lo más importante en la primera etapa de la migración. Cuando los y las migrantes apenas se establecen en una zona, suelen sentirse desconcertados porque tienen que enfrentarse a cosas nuevas. El nuevo país presenta muchos obstáculos, como la amenaza de ser deportados por no contar con documentos y tener que hacer frente a nuevos lugares, personas y costumbres.

Una vez que un migrante decide quedarse, comienza el proceso de incorporación a la nueva sociedad. Por ejemplo, encontrar trabajo, conocer la cultura local y establecer lazos con familiares, amigos, amigas y personas de su tierra natal. Algunos consiguen la residencia por la vía legal, pero, aún así, muchos migrantes siguen aislados de la sociedad, sin importar cuánto tiempo hayan permanecido allí. Éste es un periodo continuo de adaptación y reajuste en la identidad, y puede ser particularmente difícil en la medida en que las migrantes deben de enfrentar situaciones que no esperaban encontrar en el país de residencia.

La residencia

El regreso

Muchas migrantes deciden regresar a sus hogares después de varios meses o años, motivadas por la familia, el trabajo u otras oportunidades, o debido a que sus planes no salieron como pensaban. El proceso de adaptación no termina con el regreso, ya que, al llegar a sus hogares de origen, las migrantes se dan cuenta de que la situación y las personas, incluidos ellas mismas, son diferentes a como eran antes de cruzar la frontera. El regreso a casa puede ser temporal y el proceso de migración puede repetirse varias veces.





Riesgos de la migración



XENOFOBIA

ATRACOS

PERDERSE

MAL CLIMA

DESCONFIANZA

**FACTOR
ECONÓMICO**

HOMICIDIO

INCERTIDUMBRE

VIOLACIÓN



**ABUSO
SEXUAL**

MUERTE

ROBOS



Las niñas,
adolescentes y
mujeres adultas, son
particularmente
vulnerables a los
riesgos asociados a la
trayectoria migratoria
en todas sus fases.



Riesgos durante la migración

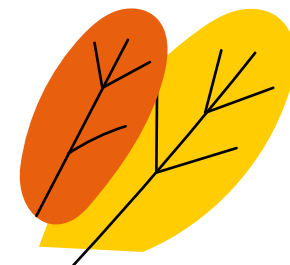
Preguntas:

¿Qué riesgos existen durante el proceso de migración?

¿Qué acciones se pueden realizar para disminuir los riesgos durante la migración?

Definición:

El tránsito migratorio es un proceso que se asocia con múltiples y distintos riesgos para todo aquel que lo emprenda. Esto es especialmente cierto para las niñas, niños, adolescentes y mujeres adultas, quienes son más vulnerables a ser víctimas de violencia sexual, basada en género y económica, entre otras. Se han identificado riesgos en el lugar de origen, durante el tránsito y en el país de destino.



Recomendaciones:

- Pregunta sobre tu experiencia a compañeras, amigas y conocidas que hayan migrado antes, conversa con ellas, e indaga sobre las mejores rutas de migración, para que puedas tomar decisiones informadas sobre los riesgos que implica migrar y puedas desistir o prepararte para asumir todos los riesgos.
- Es clave buscar organizaciones gubernamentales y no gubernamentales que te puedan informar sobre derechos como migrante antes, durante y después del tránsito.
- Si decides cruzar “trochas” evita hacerlo sin compañía, siempre busca grupos con los cuales cruzar. Procura migrar en compañía de familiares, amigos o conocidos en quienes confíes y cuéntale a alguien dónde y con quién estás en cada momento del trayecto.
- Recuerda que en Colombia existen organizaciones y mecanismos de protección para migrantes a los que puedes acceder. Pregunta tus amigos o conocidos cuáles son las instituciones de salud o protección social que te pueden ayudar.

Conversemos:

¿Qué consejos le darías a una mujer que está a punto de iniciar su tránsito migratorio en condiciones similares a las tuyas?

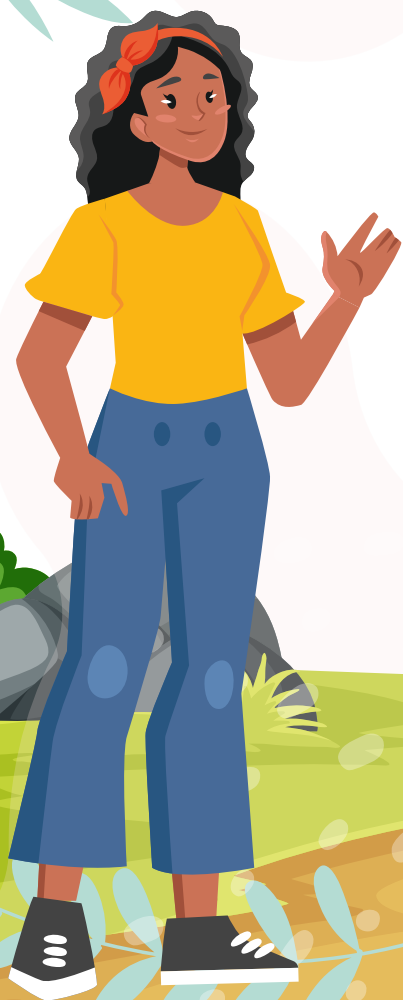
¿Durante el proceso de migración identificaste alguna situación de riesgo que quisieras compartir?

**¿Cuáles son las
rutas de apoyo a
las que puedo
acceder como
mujer migrante
en Colombia?**



Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos en contexto de migración

La migración implica el tránsito de un país de origen a otro, en busca de mejores oportunidades económicas, políticas, sociales y culturales. Este es el caso de un número importante de mujeres y hombres venezolanos, quienes emprendieron un tránsito migratorio desde su país natal, hacia varios países de la región en busca de una mejor calidad de vida.



Es importante reconocer el alto porcentaje de niñas, adolescentes y mujeres adultas del total de migrantes, quienes se encuentran en mayor riesgo de ser víctimas de las diferentes formas de violencia asociadas al tránsito migratorio. Particularmente, se ha encontrado que las niñas, adolescentes y mujeres adultas, tienen mayor riesgo de vulneración de sus derechos sexuales y derechos reproductivos.

Las mujeres en contexto de migración tienen mayor riesgo de ser víctimas de violencia sexual antes, durante y después del tránsito; de sufrir violencia obstétrica cuando están en estado de embarazo y de ser víctimas de prácticas de violencias basadas en género.

Dado este contexto, este rotafolio busca ser una herramienta pedagógica para que las mujeres migrantes venezolanas conozcan y reconozcan sus Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos durante su proceso de migración.



Para lo anterior, este rotafolio está organizado en cuatro momentos:

1. Ejes transversales

2. Derechos Sexuales

3. Derechos reproductivos

4. Rutas de atención

Te invitamos a conocer cada uno de estos momentos.

*A continuación revisaremos los **1. Ejes transversales** que se mezclan con algunos derechos sexuales:*

- **Autocuidado para tu salud mental**
- **Derecho a tener de intimidad en el hogar**
- **Duelo migratorio**

Autocuidado para tu salud mental



Autocuidado para tu salud mental:

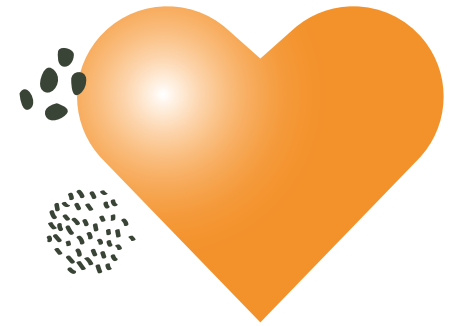
Pregunta: ¿Qué herramientas puedes usar para controlar tus emociones?

Definición: La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

Todos en algún momento podemos tener situaciones que nos generen estrés, angustia, incertidumbre y ansiedad. En el contexto migratorio se generan dudas en la toma de decisiones debido a las diferencias culturales y discriminación que ejercen los grupos sociales receptores; lo anterior, puede desencadenar emociones como tristeza, angustia, rabia o preocupación.

Recomendaciones:

- Si alguna situación te genera rabia, respira profundo, cuenta hasta 4 lentamente y bota el aire fuerte por la boca.
- Si sientes tristeza o preocupación, exprésate: habla con alguien de confianza, dibuja, escribe, colorea, camina, medita, llora, grita. Eso te ayudará a liberar esa emoción y a identificar la situación que te genera esa emoción.
- Busca ayuda en caso de que sientas que ya no puedes manejar esa situación que te genera malestar.
- Hay cosas que no podemos controlar, es válido sentirse preocupado o ansioso por el futuro o nostálgico por el pasado.



Conversemos:

¿En que situaciones has sentido tristeza, alegría, rabia, preocupación y asco? ¿Cuál ha sido tu reacción? ¿Cómo la has enfrentado?

Derecho a tener de intimidad en el hogar



Derecho a tener intimidad en el hogar



Preguntas:

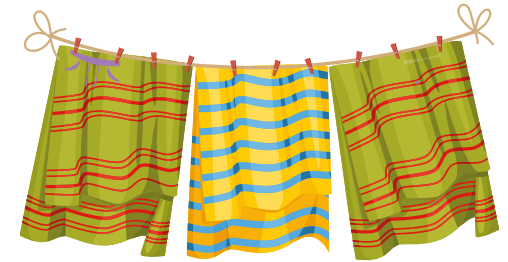
¿Cómo podemos tener un espacio de intimidad en el hogar?

¿Cómo comunicar de manera asertiva tus necesidades personales?

Definición:

Durante el proceso de migración se dan condiciones que hacen que existan espacios compartidos, que reducen la privacidad por factores como el hacinamiento, el tránsito por albergues, el aumento de la familia nuclear, entre otros.

Independiente al contexto se debe garantizar tener un espacio de intimidad tanto personal, como para las relaciones sexuales.



Tips:

- Negocia con las personas con quien vives los espacios en los que necesites independencia.
- Negocia espacios donde puedas dejar tus elementos de higiene personal.
- Expresa tus necesidades con las personas más cercanas y la importancia que tienen para tu vida y crea en conjunto un horario para el uso de los mismos.
- Habla con tu pareja sobre como encontrar momentos de intimidad.

Conversemos:

¿Cómo ha afectado el hacinamiento la satisfacción de tus necesidades en salud sexual y salud reproductiva?

Duelo migratorio



Duelo migratorio

Preguntas:

- ¿Qué es el duelo migratorio?
- ¿Cuáles son las fases del duelo?
- ¿Qué puedo hacer para llevar a cabo un duelo saludable?

Definición:

El duelo migratorio es todo un proceso de elaboración que se da como consecuencia de las pérdidas asociadas al cambio de país o ciudad de origen, es decir la experiencia migratoria.

Recomendaciones:

- Busca mantener algunas de las costumbres que tenías en el país de origen y practícalas en el país de acogida.
- Mantén el contacto con tu red de apoyo, amigos y familia del país de origen, asimismo, has nuevas relaciones en el país de acogida.
- Expresa esos sentimientos de tristeza, añoranza e incertidumbre, también está bien sentirlos, aprende a balancearlos.
- El proceso de duelo no es lineal, aprende a conocer tus emociones, tus pensamientos y exprésalos, vive cada etapa del duelo y aprende de cada experiencia de migración.



Conversemos:

¿Cuáles son esas costumbres de tu país de origen que podrías incorporar en el país de acogida?

Autocuidado: cuidado de ti misma

El autocuidado abarca: el amor propio, las consultas médicas, el descansar y buscar ayuda, la alimentación saludable, entre otros. Ámate con todo tu ser y tómate un tiempo para apreciar lo increíble que eres.



Autocuidado: cuidado de ti misma

Preguntas:

¿Qué pasa si piensas primero en ti?
¿Cómo puedes cuidar de ti misma?

Definición:

Es la suma de acciones que realiza la persona para sí misma, con el propósito de tener bienestar.

Recomendaciones:

- Reconoce tu cuerpo y las necesidades que requiere. Pregúntate diariamente ¿cómo te sientes? y ¿qué podrías hacer para sentirte mejor?
- Trata de incluir frutas y verduras en tu alimentación diaria, incluye las que más te gusten y estén de cosecha, además, consume suficiente agua.
- Date tiempo para ti misma: come lo que te gusta, escucha esa canción que te encanta, duerme o descansa.
- Trata de mantener una rutina de higiene personal, dúchate y aséate cada vez que sea posible. Estos hábitos mejoran tu salud.
- Asiste a consultas médicas por lo menos una vez al año y realízate el autoexamen de seno.



Conversemos:

¿Qué prácticas puedes incluir en tu rutina cotidiana que mejoren tu autocuidado?

¿Cómo fue tu experiencia de autocuidado durante las diferentes fases de tu proceso de migración?

2. Derechos Sexuales...

Están encaminados a garantizar el ejercicio y desarrollo libre, informado, saludable y satisfactorio de la sexualidad. Implican el disfrute de la sexualidad y el erotismo, sin coacción y libre de toda forma de violencia. Por lo tanto, se fundamentan en explorar y disfrutar la vida sexual placentera, sin vergüenza, temor, inhibición, culpa o creencias infundadas. Estos incluyen el derecho al goce, la satisfacción y la gratificación sexual y parten de la posibilidad de toda persona a sentir placer, disfrutar de su sexualidad, autosatisfacerse y experimentar con los sentidos. Finalmente, los derechos sexuales reconocen la libertad de las personas a vivir su sexualidad sin vincularla necesariamente a la reproducción.

...para el
ejercicio de una
sexualidad libre
y autónoma



Ejercemos nuestros Derechos Sexuales...



- Autoestima, autonomía y toma de decisiones
- Sexualidad plena
- Placer sexual
- Derecho a vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia.
- Derecho a vivir y expresar libremente la orientación sexual e identidad de género
- Equidad de género
- Derecho a la protección y prevención de infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados.
- Información en salud sexual

...para el
ejercicio de
una
sexualidad
libre y
autónoma

Derecho a fortalecer la autonomía y autoestima en el ejercicio de la sexualidad



Derecho a fortalecer la autonomía y autoestima en el ejercicio de la sexualidad

Pregunta: ¿Qué es la autoestima y la autonomía en el ejercicio de la salud sexual y reproductiva en la toma de decisiones?

Definición: La autonomía es la facultad de la persona para obrar según su criterio, con independencia de la opinión de otros, la autoestima es la consideración que uno tiene de sí mismo. Las dos definiciones hacen el conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. Se divide en dos aspectos, el amor que se tiene uno mismo y el respeto y estimación que se recibe de otras personas.



Recomendaciones:

- Siempre tienes derecho a decidir sobre la unión con otras personas, nadie puede tomar decisiones sobre tu cuerpo o tu sexualidad.
- Autoreconóctete como persona
- Enfrenta los pensamientos negativos y transfórmalos, para ello deja de centrarte en tus defectos, de hecho, debes reconocer tus fortalezas y los aspectos positivos de tu personalidad, así como tus habilidades.
- Plantea objetivos que puedas ir alcanzando poco a poco
- Celebra tus logros. Prémiate, hazlo de la manera que gustes, siempre y cuando sea de modo positivo y saludable, pero que quede claro que estás felicitándote.
- Comparte tus logros con tus seres queridos, y dales la oportunidad de felicitarte y de compartir tus éxitos.
- Experimenta con distintas actividades que se relacionen a tus aptitudes y habilidades, también aprende nuevas habilidades y siéntete orgullosa de ello.
- Si tus problemas de autoestima son intensos y te cuesta recuperar la autoconfianza y tener una valoración positiva de ti, nuestra recomendación es que le permitas a un profesional de la salud mental ayudarte.
- Un psicólogo está capacitado para orientarte y ayudarte a construir estrategias encaminadas a fortalecer tu autoestima.
- Para el ejercicio de tu sexualidad plena es importante que reconozcas que tienes derecho a elegir libre y de forma autónoma y sin presión: cómo y con quien quieres iniciar tu vida sexual, quienes son tus parejas sexuales y con quien quieres tener una relación formal.



Conversemos:

¿Cómo crees que puedes aumentar tu autoestima y tu autonomía para la toma de decisiones en tu salud sexual y reproductiva?

Derecho a explorar y disfrutar de una vida sexual placentera.



La sexualidad es un aspecto fundamental en la vida del ser humano que puede disfrutar de manera responsable y plena.

La sexualidad implica relaciones, afecto, autocuidado, comunicación y placer.

Derecho a explorar y disfrutar de una vida sexual placentera.

Preguntas:

¿Qué es la sexualidad plena?
¿Cómo puedo tener una sexualidad plena?

Definición:

La sexualidad es un aspecto fundamental en la vida del ser humano que se caracteriza por el erotismo, la vinculación afectiva y la reproducción.

Tienes derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera y a vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia.



Recomendaciones:

- Recuerda que para una sexualidad plena debes empezar reconociendo tu cuerpo, sabiendo que te gusta y que te disgusta, entender que siempre debes ser sujeto al decidir qué hacer, experimentar o desear, y no un objeto sexual. Debes tener confianza para comunicar y expresar lo que sientes y quieres.
- Tu deseo sexual puede estar cambiando dependiendo de tu salud emocional y física. Es normal no desear tener relaciones sexuales. Es necesario identificar estos momentos, conversarlos con tu pareja y expresarle tus necesidades, para que puedan tener una sexualidad de acuerdo a las necesidades de cada quién.
- Si estás en pareja, debes entender que es importante tener una vida sexual activa, es decir, que las relaciones sexuales deben ser recíprocas. Entender que le gusta a/la otro/a y buscar su goce puede aumentar tu placer sexual.
- Recuerda que no todo acto sexual debe llevar a la reproducción. Tu tienes derecho a usar métodos anticonceptivos, para evitar un embarazo, si así lo deseas. Recuerda que el único método anticonceptivo que protege contra las Infecciones de transmisión sexual (ITS) es el preservativo o condón.



Conversemos:

¿Qué debo reconocer primero para disfrutar una sexualidad plena?

¿Tu situación como migrante ha afectado tu sexualidad plena?
¿Por qué?



Placer sexual

El placer sexual es un componente integral de tu sexualidad el cual te permite tener una vida sexual placentera, segura, responsable y libre.

Placer sexual

Preguntas:

- ¿Cómo se puede definir el placer sexual?
- ¿Cómo se puede obtener placer sexual?

Definición:

El placer sexual es la satisfacción y sensación de bienestar físico y mental, en las experiencias eróticas y penetrativas. Es posible sentir placer con prácticas como la masturbación, las caricias mutuas en pareja, la penetración, entre otras.

Es importante reconocer que para sentir placer sexual, es indispensable decidir cuándo, dónde, cómo y con quién explorar y vivir tu sexualidad.

Recomendaciones:

- Recuerda que tú decides el cómo, cuándo, con quién y dónde tienes encuentros sexuales.
- Conoce las partes de tu cuerpo que te provocan placer sexual, por ejemplo: las orejas, la entrepierna, el cuello, la espalda.
- No solo con las relaciones penetrativas se siente placer, por ejemplo: con caricias o a través de la masturbación personal o en pareja también se puede experimentar placer.
- Puedes concertar con tu pareja el uso del condón para protegerte de enfermedades de transmisión sexual y encontrar formas de experimentar placer sexual con el uso del mismo.



Conversemos:

¿Consideras que durante la migración es posible encontrar momentos para experimentar placer sexual? ¿Cuál ha sido tu experiencia?

¿Cuáles son los retos/obstáculos que has tenido para explorar tu sexualidad durante tu tránsito migratorio?

Derecho a vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia.



La violencia se puede presentar en diferentes formas: física, sexual, económica y doméstica. Las y los migrantes se pueden enfrentar a violencia en cualquier fase de su trayectoria migratoria.

Derecho a vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia.

Preguntas:

¿Qué es la violencia? ¿Qué tipos de violencia existen?
¿Qué puedo hacer si estoy sufriendo algún tipo de violencia?

Definición:

Se entiende por violencia como la acción que pretenda agresión contra una persona o grupo de personas. Las adolescentes y mujeres adultas en contexto de migración se pueden enfrentar a cualquier tipo de violencia en su trayectoria migratoria.



Recomendaciones:

- Los tipos de violencia más comunes son: física, que es toda producción de dolor, daño, riesgo o agresión que afecte la integridad física del cuerpo de la mujer; psicológica, la cual son acciones que causan daño emocional o que vayan encaminadas a disminuir la autoestima o el pleno desarrollo personal de las mujeres mediante amenaza, acoso, hostigamiento, restricción, humillación, deshonra, descredito, manipulación o aislamiento; Sexual, acción que implique la vulneración en todas sus formas (con o sin acceso genital) del derecho de la mujer a decidir voluntariamente acerca de su vida sexual o reproductiva mediante amenazas, uso de la fuerza o intimidación; económica, va dirigida a afectar el ingreso económico por un servicio prestado.
- No normalices comportamientos violentos de la comunidad o entorno cercano, incluida tu pareja. Identifica esas acciones en tu pareja o entorno social. Por ejemplo: cuando discuten, utiliza palabras hirientes.
- Si encuentras a alguien en situación de violencia, en peligro, eres o fuiste víctima de cualquier tipo de violencia, busca ayuda con actores que garanticen tu protección. Asesoría jurídica, consulta médica o psicológica. (Ver: Ruta de Salud y Ruta de Protección Social).



Conversemos:

¿Conoces o has escuchado sobre algún tipo de violencia que haya sufrido alguien cercano?

Derecho a vivir y expresar libremente la orientación sexual e identidad de género



Derecho a vivir y expresar libremente la orientación sexual e identidad de género

Pregunta: ¿Qué es la diversidad sexual?

Definición: La diversidad sexual hace referencia a la posibilidad que tiene una persona de vivir su orientación sexual e identidad de género de una manera libre y responsable. Hace referencia a todas las posibilidades que tienen las personas de asumir, expresar y vivir la sexualidad.

Orientación sexual: es una atracción emocional, romántica, sexual o afectiva hacia las otras personas.

Identidad de género: es el concepto que se tiene de uno mismo como ser sexual y de los sentimientos que esto conlleva.



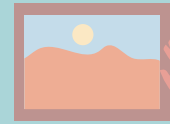
Recomendaciones:

- Acepta a todas las personas como iguales, con derechos, libertades y oportunidades.
- Acepta todos los diferentes tipos de sexualidad y respeta la decisión.
- Evita señalar a las personas sobre su físico, su personalidad, sus preferencias sexuales o su género.
- Permite la expresión de los niños, niñas y adolescentes y de sus preferencias.
- Conversa con las personas de tu comunidad sobre diversidad y respeto hacia los demás.

Conversemos:

¿Te sientes plena en el desarrollo de tu sexualidad y de tu género?

Equidad de género



Equidad de género

Pregunta: ¿Qué es la equidad de género?

Definición: La equidad de género significa una distribución justa de los beneficios, el poder, los recursos y las responsabilidades entre las mujeres y los hombres.

Los roles de género son el conjunto de normas comportamentales que se perciben como apropiadas para hombres y mujeres.



Recomendaciones:

- No hay tareas exclusivas de hombres o mujeres, todas pueden ser compartidas.
- En la medida que hombres y mujeres pueden explorar roles distintos a los que se les han asignado pueden también explorar más completamente su potencial.
- La educación sobre roles compartidos de género inicial desde casa: cuida y educa a tu hijo/a por igual.



Conversemos:

¿Qué son los roles de género? ¿Cuáles puedes identificar en tu familia/contexto?

¿Cómo podemos cambiar los roles de género tradicionales?

Derecho a la protección y prevención de infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados.

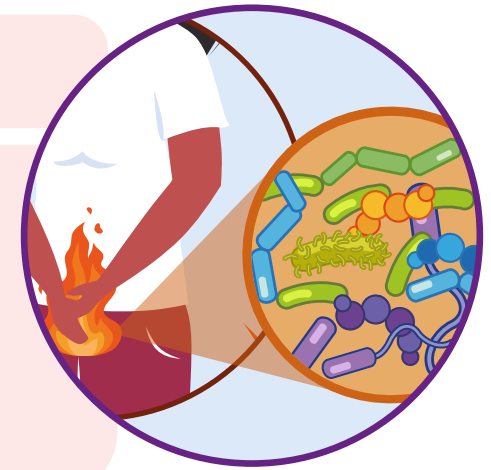


Derecho a la protección y prevención de infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados.

Pregunta: ¿Qué son las infecciones de transmisión sexual y los embarazos no deseados?

Definición: **Las infecciones de transmisión sexual (ITS)** son infecciones que se transmiten principalmente de una persona a otra durante una relación sexual bien sean vaginales, anales u orales y por otros medios como transfusiones de sangre o agujas contaminadas y pueden ser causada por diferentes tipos de virus, bacterias y parásitos. Las más frecuentes son: la sífilis, la gonorrea, la clamidia, el Virus del Papiloma Humano (VPH), las hepatitis B y C, y el VIH y afectan a todas las personas, de cualquier edad y orientación sexual.

Los embarazos no deseados son aquellos que ocurren en un momento poco favorable, o que se dan en una persona que ya no quiere tener más hijos.



Recomendaciones:

- Tienes derecho a prevenir la transmisión de enfermedades por medio de uso del condón femenino o masculino, este es el único método para que estas no se transmitan de persona a persona.
- Es importante tener conversaciones honestas con tu o tus parejas antes de participar en actividades sexuales y conocer si a o han realizado recientemente una prueba para ITS o no. Esto puede ser incómodo en el momento, pero evitará conversaciones complicadas en el futuro y, lo que es más importante, protegerás tu salud y la de tu o tus parejas.
- Si tienes algún síntoma asociado a algunas ITS como brotes en la zona anal o vaginal, debes solicitar una cita médica para que el personal de salud determine y evalúe con exámenes si tienes o no de una ITS.
- Es importante realizarse pruebas regulares de VIH y Hepatitis B, estas son rápidas y ayudan a realizar una detección temprana y evitar transmitir la enfermedad e iniciar el tratamiento a tiempo.
- Si fuiste víctima de una agresión sexual o si consideras que en una relación sexual te pusiste a riesgo para la transmisión de VIH o HB, tienes el derecho de acudir a una institución prestadora de servicios de salud para que puedas recibir una profilaxis post-exposición, que son medicamentos que detienen la propagación del virus en el cuerpo.
- Recuerda que, para evitar un embarazo no deseado, existe la anticoncepción de emergencia: que es una dosis de medicamento que, si te lo tomas correctamente, vas a evitar quedar en embarazo. Para más información consultar al centro de salud más cercano.
- Si descubres que estas en embarazo, y este no es deseado, en Colombia, tienes derecho a solicitar la interrupción del mismo en el servicio de salud más cercano. No te automediques ni utilices métodos caseros para interrumpir un embarazo, puedes poner en riesgo tu vida. Siempre acude a un servicio de salud.



Conversemos:

¿Qué sabes sobre las infecciones de transmisión sexual?

Información en salud sexual



Información en salud sexual

Pregunta: ¿La información en salud es importante para la salud sexual y reproductiva?

Definición: Solicitar y recibir información suficiente, clara y concisa sin discriminación, en los servicios de salud, es un derecho que tienes para gozar de una vida sexual plena y sin preocupaciones.

Recomendaciones:

- Los servicios de salud te pondrán dar información sobre las formas de protección para prevenir un embarazo no deseado o sobre la interrupción voluntaria del mismo, así como las herramientas para prevenir las infecciones de transmisión sexual y en general sobre cualquier dimensión de tu sexualidad.
- Adicional tienes derecho a pedir información sobre: conocimiento de palabras médicas que no comprendas o de cómo funciona el sistema de salud.
- La comprensión de la información sobre la salud es importante para tomar buenas decisiones de salud, obtener la atención médica que necesitas, tomar tus medicamentos en forma correcta, y tener un estilo de vida saludable.



Conversemos:

¿Qué preguntas te han surgido acerca de tu salud sexual o tu salud reproductiva?

3. Derechos Reproductivos

Se fundamentan en la opción que tienen todas las personas de tomar decisiones libres y sin discriminación sobre su salud reproductiva, entre estas, la decisión de procrear o no, de regular su fecundidad y de conformar una familia. Es decir, que cada individuo está en capacidad y libertad de decidir, cuándo y con qué frecuencia reproducirse, sin coerción de otros u otras. Por lo tanto, los derechos reproductivos incluyen también el derecho al acceso a métodos anticonceptivos y a la educación sexual.

Para la
toma de decisiones
en relación a la
reproducción
humana libre y
autónoma



...Y nuestros Derechos Reproductivos

- **Equidad en la maternidad**

Incluye los derechos de:

Derecho a decidir sobre el número de hijas e hijos que se desean y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro

Derecho a ejercer la maternidad con un trato equitativo en la familia, espacios de educación y trabajo

- **Cuidados durante el embarazo**

- **Educación sexual integral**

Incluye los derechos de:

Derecho a una educación integral para la sexualidad a lo largo de la vida,

Derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción, no violencia

Derecho a acceder a los beneficios de los avances científicos en SSSR,

Derecho a decidir sobre el tipo de familia que se quiere formar

- **Anticoncepción**

Incluye los derechos de:

Derecho a acceder a métodos de anticoncepción modernos, incluida la anticoncepción de emergencia.

- **Derecho a acceder a los servicios integrales de salud física y mental y atención médica para garantizar la maternidad segura y el derecho a decidir que quiero**

Para la
toma de
decisiones en
relación a la
reproducción
humana libre y
autónoma



Equidad en la maternidad

(Incluye los derechos de: Derecho a decidir sobre el número de hijas e hijos que se desean y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro, Derecho a ejercer la maternidad con un trato equitativo en la familia, espacios de educación y trabajo)



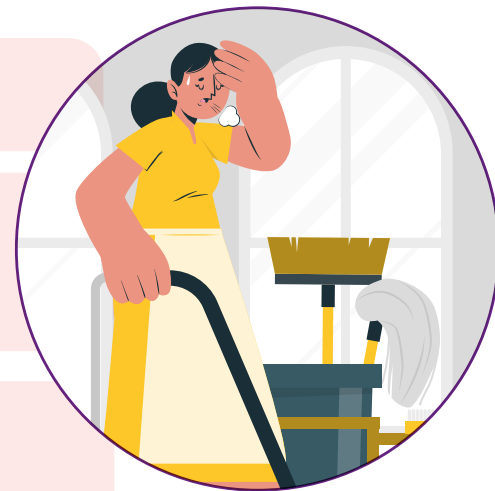
Equidad en la maternidad (Incluye los derechos de: Derecho a decidir sobre el número de hijas e hijos que se desean y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro, Derecho a ejercer la maternidad con un trato equitativo en la familia, espacios de educación y trabajo)

Pregunta: ¿Hay un trato digno y considerado en la maternidad?

Definición: Una mujer tiene el derecho a decidir sobre el número de hijas e hijos que desea y ejercer la maternidad con un trato equitativo y considerado por parte de la familia, el trabajo y los servicios educativos y de salud.

Recomendaciones:

- Para evitar un embarazo puedes tener acceso a un método temporal, pues es tú derecho tener un hijo o hija en el momento que lo consideres.
- Cuando lo desees puedes solicitar un método definitivo cuando decidas no tener más hijos o hijas.
Un embarazo, es un suceso normal en la vida de una mujer, pero se requiere de todo el apoyo de la familia y del trabajo para ir a los controles prenatales, a la toma de los exámenes médicos y tomar la hora de lactancia posterior al parto.
- Es importante que tú y tu pareja comprendan que los cambios que ocurren durante el embarazo son temporales y que necesitan de toda la comprensión por parte de toda la familia.
- Si durante el embarazo te sientes triste y esa tristeza es constante, acude al servicio de salud donde te han hecho los controles prenatales para que seas valorada por tu médico.
- Si durante el embarazo eres víctima de algún tipo de violencia asiste a la comisaria de familia, a la secretaria de la mujer, a la defensoría del pueblo o al hospital más cercano.
- Después del parto puedes tener acceso a un método de planificación temporal o definitivo si es tu decisión.



Conversemos:

¿Conoces mujeres que no tienen un trato digno y considerado en la maternidad?

Cuidados durante el embarazo



Cuidados durante el embarazo

Preguntas:

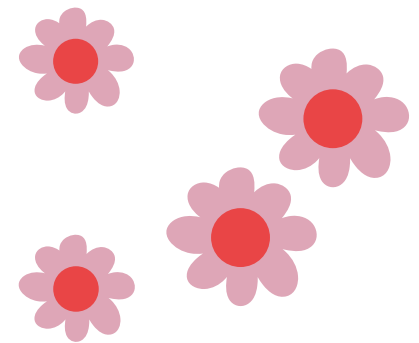
¿Cuántos controles debo tener como mínimo durante mi embarazo?

¿Cuáles son los signos de peligro por los que debo asistir de inmediato al centro de salud?



Recomendaciones:

- Si estás en embarazo, busca asesoría en una institución de salud para activar la Ruta Integral de Atención Materno Perinatal que es segura y gratuita.
- Durante tu embarazo asiste cada mes a controles prenatales a una institución de salud.
- El primer control prenatal, debe ser en los primeros dos meses del embarazo.
- Si estás embarazada y tienes cualquiera de estos signos de peligro: la expulsión de cualquier líquido por la vagina (sangre u otros), vómitos excesivos, hinchazón de piernas, manos o cara, visión borrosa, dolor de cabeza intenso o frecuente, ausencia de movimientos de tu bebé, inicio de los dolores antes de la fecha de parto, busca atención médica de inmediato.
- Es más seguro dar a luz en una institución de salud que en la casa.
- Después del parto también se pueden presentar complicaciones. Por eso, la red familiar y comunitaria debe apoyar a la madre para que acuda de inmediato a un servicio de salud. Si presenta alguna o varias de estas señales: mucho sangrado, flujo vaginal con mal olor, fiebre o marcado decaimiento, vómitos excesivos, hinchazón de piernas, manos o cara, visión borrosa o dolor de cabeza intenso o frecuente.



Conversemos:

Compártenos una experiencia de gestación ¿Qué barreras logras identificar?

Educación sexual integral

(incluye Derecho a una educación integral para la sexualidad a lo largo de la vida, Derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción, no violencia, Derecho a acceder a los beneficios de los avances científicos en SSSR, Derecho a decidir sobre el tipo de familia que se quiere formar)



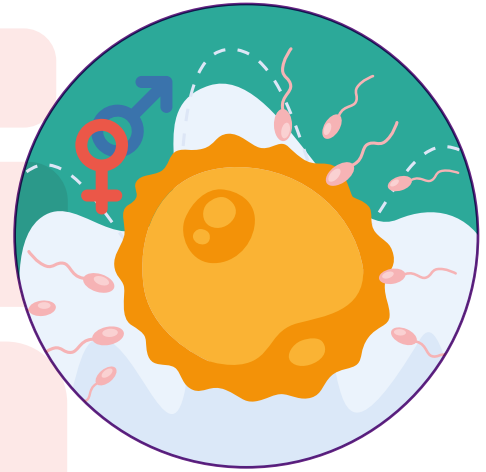
Educación sexual integral (incluye Derecho a una educación integral para la sexualidad a lo largo de la vida, Derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción ni violencia, Derecho a acceder a los beneficios de los avances científicos en la SSSR, Derecho a decidir sobre el tipo de familia que se quiere formar)

Pregunta: ¿Qué es la educación sexual integral?

Definición: La educación sexual integral es un método que nos ayuda a conocer con amplitud y claridad la sexualidad y sus derechos de manera más clara logrando una guía para el manejo personal, en pareja, familias, comunidades para la salud sexual.

Recomendaciones:

- El educarnos en una sexualidad integral, nos permite aprender a conocernos como personas, a vivir juntos y aprender a ser.
- La sexualidad integral se aprende desde la equidad y la igualdad.
- La sexualidad integral nos enseña a tener la libertad para tomar las decisiones sobre nuestro cuerpo y las relaciones que queremos tener.
- La educación sexual nos enseña a respetar la diferencia y a afianzar el derecho al trato igualitario e incluyente.
- La sexualidad integral se reconoce, no como una limitación, si no como un potencial para reconocer la experiencia de vida y sus aportes, por ejemplo: las formas de enamoramiento y de expresión del afecto, resaltando el potencial de cada individuo en su grupo y familia.
- Si promovemos la educación sexual integral, aprenderemos a hablar sin miedo, bajo el respeto y la diferencia para generar mejores caminos para la resolución de conflictos y la toma de decisiones en conjunto.
- La educación sexual debe concebirse como un aprendizaje cotidiano que involucra a todos los miembros de una familia, sus relaciones, conocimientos, comportamientos, costumbres, deberes y derechos.



Conversemos:

¿Cuáles crees que son las ventajas de recibir enseñanza acerca de la educación en sexualidad integral?

Anticoncepción

(Incluye el Derecho a acceder a métodos de anticoncepción modernos, incluida la anticoncepción de emergencia).



Anticoncepción (Incluye el Derecho a acceder a métodos, de anticoncepción modernos, incluida la anticoncepción de emergencia).

Pregunta: ¿Qué es la planificación familiar?

Definición: La planificación familiar consiste en una serie de actividades que se realizan con el fin de controlar la reproducción, con el uso de métodos anticonceptivos durante el acto sexual. Esto permite que se pueda decidir el número de hijos e hijas que se quieran tener y en qué momento de la vida tenerlos, asimismo, tener el derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera y a vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia o coerción para tener hijos.

Recomendaciones:

- Es tu derecho decidir libremente, si deseas o no tener hijas o hijos, el momento de la vida en el que quieras tenerlos o en el que ya no quieres tener más.
- No importa tu situación migratoria puedes acceder a métodos de regulación de la fecundidad modernos, incluida la anticoncepción de emergencia.
- Tienes derecho a escoger junto con tu médico o médica, el método de regulación de la fecundidad que más se adapte a tu organismo.
- Existen métodos temporales y otros definitivos, asiste al centro de salud más cercano a solicitar tu cita de planificación familiar, para que con el profesional que te atiende puedan escoger el método que más se adapte a ti. Es importante que solicites información sobre todos los métodos existentes.
- Si tomas pastillas anticonceptivas, debes tomarlas todos los días y a la misma hora para que estas sean efectivas para evitar un embarazo no planeado ni deseado.
- El condón es un buen método de planificación además que adicionalmente evita la transmisión de enfermedades, por lo que es importante su uso.
- No utilices métodos caseros, ni creas en mitos para evitar embarazos.
- Si tuviste una relación sexual sin protección puedes solicitar al servicio de salud más cercano la anticoncepción de emergencia ó existen fundaciones y/o organizaciones que te pueden ayudar para adquirirla.
- Es importante hablar abiertamente sobre los temas de salud reproductiva en el entorno familiar.



Conversemos:

¿Qué dudas tienes sobre cómo acceder a los métodos de planificación familiar?

Derecho a acceder a los servicios integrales de salud física y mental y atención médica para garantizar la maternidad segura y el derecho a decidir que quiero



Derecho a acceder a los servicios integrales de salud física y mental y atención médica para garantizar la maternidad segura y el derecho a decidir que quiero

Definición:

Las rutas de atención son un conjunto de acciones que puedes seguir para utilizar de forma adecuada el sistema de salud. Estas incluyen programas de prevención, atención, diagnóstico y tratamiento en salud sexual y reproductiva y atención psicológica.



Pregunta:

¿Conoces cuál es la ruta de atención en salud sexual y salud reproductiva en la ciudad donde resides?

Recomendaciones:

- Para activar las rutas de salud sexual y reproductiva es importante regularizar el estatus migratorio en la ciudad donde resides.
- Si te encuentras en embarazo, puedes acceder a los servicios de salud para iniciar tus controles prenatales.
- Si estas enferma, no te automediques, busca la atención en el centro de salud o en la institución prestadora de salud u hospital más cercano de la ciudad donde resides.
- Cuando estés en embarazo, la atención en salud inicia con el control prenatal y la atención del parto, seguido de los servicios de promoción y prevención, como son: vacunación, lactancia materna y planificación familiar, estos programas los ofrece las instituciones prestadoras de salud o el hospital públicas en cualquier parte del país.
- Recuerda que debes asistir a tus controles prenatales apenas sepas que estas embarazadas para realizarte los exámenes y conocer el estado de salud tuyo y el de tu bebe.
- Cuando tengas cualquier tipo de consulta en salud sexual y salud reproductiva, asiste al servicio de salud público más cercano.
- Si eres víctima de violencia de género, asiste a las comisarías de familia, a la secretaría de mujer, a la defensoría del pueblo o al hospital más cercano.
- Indaga en la ciudad donde resides, que rutas de atención existen para temas de salud sexual y reproductiva.



Conversemos:

¿Qué dudas tienes sobre cómo acceder a los servicios de salud?

Ruta de apoyo y orientación en salud para adolescentes y mujeres adultas migrantes en Colombia



Ruta de apoyo y orientación en salud para adolescentes y mujeres adultas migrantes en Colombia

Preguntas:

¿A dónde podemos acudir las mujeres migrantes cuando necesitamos atención en salud?

¿A dónde puedo acudir en caso de una urgencia en salud?

Definición:

La ruta de apoyo y orientación en salud es un conjunto de acciones que garantizan la atención en salud de las mujeres migrantes venezolanas. Esta atención debe ser garantizada por el Gobierno Colombiano o por organizaciones sociales.

Recomendaciones:

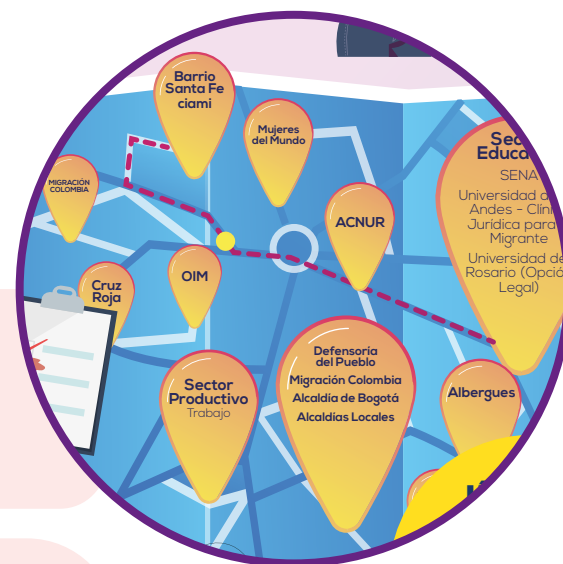
- Hay diversos centros de salud públicos en donde puedes solicitar tu cita por consulta externa.
- Si crees que necesitas una consulta médica general, una asesoría sobre métodos anticonceptivos, solicitar una citología vaginal o atención para Infecciones de Transmisión Sexual, hay varias Organizaciones No Gubernamentales que te pueden brindar esta atención, éstas pueden ser gratuitas o a bajo costo.
- Para una urgencia en salud, ubica la red de atención pública más cercana, allá deberán garantizarte la atención sin importar tu estatus migratorio.

Conversemos:

¿Cuándo tú o un familiar tuyo se enferma a qué centro de salud acuden?

¿Cómo es tu experiencia en el acceso a los servicios de salud?

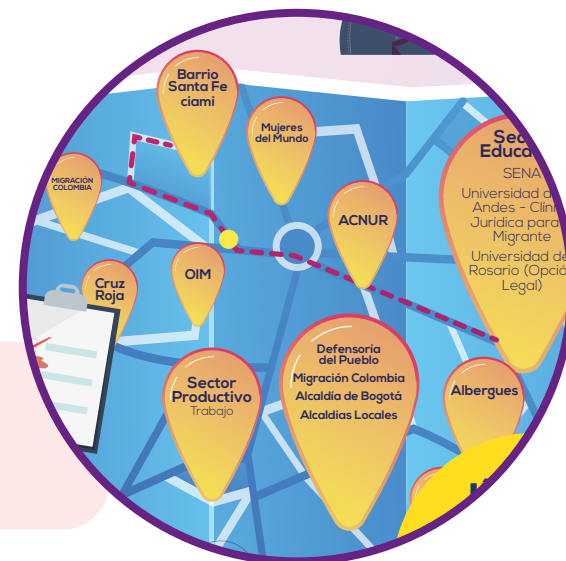
¿Qué recomendaciones darías a una mujer migrante para garantizar la atención en salud?



Ruta de apoyo y orientación en protección social para adolescentes y mujeres adultas migrantes en Colombia



Ruta de apoyo y orientación en protección social para adolescentes y mujeres adultas migrantes en Colombia



Preguntas:

¿A qué tenemos derecho las mujeres migrantes en protección social?
¿Cómo inicio el proceso de regularización?

Definición:

La ruta de apoyo y orientación en protección social es un conjunto de acciones que garantizan la atención en protección social de las mujeres migrantes venezolanas. Esta atención debe ser garantizada por el estado o por organizaciones sociales.

Recomendaciones:

- Inicia el proceso de regularización, dirígete a Migración Colombia, ubica la sede más cercana a tu localidad, asiste con tus documentos de ciudadanía venezolana y asesórate.
- Conoce la ubicación de los albergues de la Cruz Roja, preséntate, expón tu caso y espera la remisión.
- Inscribe a los niños y niñas en los Colegios Públicos o en jardines infantiles de bienestar familiar o públicos más cercanos a la zona donde vives.
- Si requieres atención jurídica, existen Organizaciones No Gubernamentales e Instituciones de educación superior que te pueden brindar asesoría legal, infórmate cuáles son las que están en tu territorio.



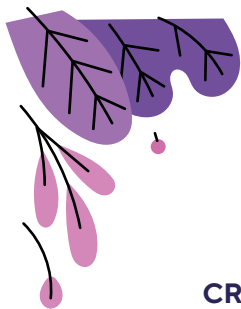
Conversemos:

Según tu experiencia, ¿cuáles serían las organizaciones que garantizan la protección de mujeres migrantes?



AGAPE:

Guía de Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos para poblacion migrante



Universidad de
los Andes

CREDITOS

Raquel Bernal Salazar

Rectora

Silvia Restrepo Restrepo

Vicerrectora de Investigación y
Creación

Mauricio Olivera

Vicerrector Administrativo y
Financiero

Natalia Mejía Gaviria

Decana - Facultad de Medicina

**María Margarita Zuleta
González**

Directora - Escuela de
Gobierno "Alberto Lleras
Camargo"

AUTORES

**Línea de Investigación sobre
Sistemas de Salud, Infancia,
Género, Interculturalidad y Trópico
(SIGIT), Grupo SEP.**

Facultad de Medicina

Jovana Alexandra Ocampo Cañas

Idea y formulación de la estrategia de
formación de pares en derechos
sexuales y derechos reproductivos

Sebastián Patiño Rueda

Formulación de la estrategia de
formación de pares

Mariana Sarmiento Gallego

Luna Hurtado Apolinar

Daniela Alejandra Roncancio García

Dauris Lineth Mejía Pérez

Oscar Bernal

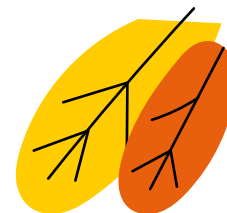
Apoyo desarrollo de contenidos
técnicos

Sandra Patricia Escandón

Concepto comunicacional y diseño
del proceso cocreativo.



Redressing Gendered Health
Inequalities of Displaced
Women and Girls



Universidad de Southampton

Pía Riggirozzi

Profesora de Política Global
y Relaciones Internacionales de la
Universidad de Southampton

David Owen

Profesor de Filosofía
Política y Experto en Estudios sobre Migración, Departamento de Política
y Relaciones Internacionales, Universidad de Southampton

Idea de una herramienta en derechos sexuales y derechos reproductivos
para mujeres en contextos de migración denominada AGAPE

AGRADECIMIENTOS

Juan Carlos Celis

Director General - Fundación Procrear

Jenny Paola Flórez Zambrano

Coordinadora General de proyectos - Fundación Procrear

Mujeres Migrantes Venezolanas

Dailyn Jasney Arroyo Rosales, Jegmy Maria Rosales Hernandez

Iraima Josefina Gil, Eliangel Del Valle Marin Gil

Yelimax Raquel Cotta Perez y Emelis Marin.

Grupo Validador

Nancy del Valle Querecuto Topumo, Alicia Carolina Heredia Angarita,
Nayelib Aliyoner Martínez Rodríguez, Maylin Andreina Díaz Mota, Jennifer
Barrios, Diana Alexandra Tirado y Sandra Constanza Olaya Peña.

Grupo de Apoyo

Ivonnet Escalante, Juan Camilo Cuya y
Clemencia Navarro





Universidad de
los Andes
Colombia

Facultad
de Medicina



Universidad de
los Andes
Colombia

Escuela de Gobierno
Alberto Lleras Camargo



SIGIT
Sistemas de Salud, Infancia, Género,
Interculturalidad y Trópico

UNIVERSITY OF
Southampton



Redressing Gendered Health
Inequalities of Displaced
Women and Girls

