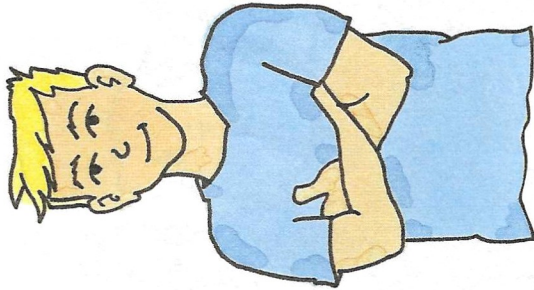


### La abstinencia significa no tener relaciones sexuales - en absoluto.

Las relaciones sexuales tempranas pueden interferir con las cosas importantes en tu vida, como la escuela, los amigos y la familia.



### La abstinencia es una buena opción porque...

- ✓ Te lo mereces. Las relaciones sexuales tempranas pueden afectar tu futuro.
- ✓ Al tenerlas te puedes contagiar enfermedades (llamadas enfermedades de transmisión sexual o ETS).
- ✓ Si tienes relaciones, puedes tener un bebé estando demasiado joven para cuidarlo.
- ✓ Al decidir no tener relaciones sexuales podrás concentrarte en otras cosas como el deporte, los amigos y la escuela.

### ¿Qué son las ETS?

Las enfermedades de transmisión sexual, o ETS, se pasan de una persona a otra durante el acto sexual. Algunas causan llagas dolorosas y otros problemas de salud. Otras, como el VIH y SIDA, pueden causar la muerte. La mejor protección contra las ETS es no tener relaciones sexuales en absoluto.

### Está bien tener curiosidad sobre el sexo.

La curiosidad, los sentimientos y pensamientos sexuales son normales. Pero no tienes que actuar sobre ellos.



### ¿Qué hacer si te presionan para que tengas relaciones sexuales?

La gente puede presionar mucho sobre el sexo. Como hablan o actúan te puede hacer sentir incómoda. Si esto te pasa, puedes:

- ✓ Irte.
- ✓ Pedir ayuda a un adulto de confianza.

### Si alguien trata de tocarte de una manera que no te gusta...

Dile que pare. Luego, habla con tus padres, un maestro, tu médico o un adulto de confianza. Te pueden ayudar a estar segura.

### Si alguien trata de darte alcohol u otras drogas...

Di "no" y habla con un adulto de confianza. Pueden estar tratando de emborracharte o drogarte para tener relaciones sexuales contigo.