



**Disfrutar de la  
sexualidad sana y  
placenteramente  
es una decisión  
responsable!!!**

Recuerda que para vivir plenamente  
debes informarte y tomar decisiones  
acertadas para ti, tu cuerpo y sentimientos,  
porque Tú eres lo más importante:

**decide con la razón y no con la emoción.**



Instituto Colombiano de Bienestar Familiar  
Línea gratuita nacional ICBF

**01 8000 91 8080**

[www.icbf.gov.co](http://www.icbf.gov.co)



# Prevención del Embarazo Adolescente

- 1 Disfruta ser adolescente, es una etapa maravillosa pero no la más adecuada para ser padres. Espera tu momento ¡!!!!
- 2 Decide previamente con tu pareja cuál es la mejor manera de evitar un embarazo, no enredes tu futuro. Planea responsablemente la llegada de los hijos a tu vida.
- 3 Vivir la sexualidad con responsabilidad significa planear y proyectar tu vida. En tus manos está la posibilidad de construir tu futuro.
- 4 Conoce sobre los métodos de planificación, infórmate y utiliza adecuadamente protección.
- 5 Dialoga y confía en tus padres, hablar de sexualidad no debe ser un tabú. Ellos siempre querrán lo mejor para ti.
- 6 Disfrutar responsablemente de la sexualidad es ejercer tus derechos y deberes en pareja.
- 7 Brinda protección sin condiciones y rodea tus actos de tolerancia, respeto, comprensión y amor.
- 8 Mantén en alto tu autoestima y maneja las mejores relaciones con tu pareja, y entorno para facilitar la convivencia y evitar acciones precipitadas; así fortalecerás tu proyecto de vida.
- 9 Desarrolla tus habilidades y competencias para alcanzar tus metas antes de asumir la maternidad o la paternidad.
- 10 Recuerda que ser padre o madre es un compromiso para toda la vida.



Derecho  
a la felicidad

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar  
Línea gratuita nacional ICBF

01 8000 91 8080

[www.icbf.gov.co](http://www.icbf.gov.co)



BIENESTAR  
FAMILIAR