

TÚ DECIDES

BOLETÍN INFORMATIVO PARA JÓVENES

PAE

Es un derecho para los jóvenes, ¡conócela!



Descubre lo IN de tus derechos



OJO

Si a la fiesta no llevaron gorrito, el condón les falló ó hubo violencia... Actúa dentro de los primeros 5 días

PARA ACTUAR!

PÁGINAS
6/7



EDITORIAL

Es un gusto seguir compartiendo contigo las inquietudes que surgen en el ejercicio de nuestra sexualidad. En esta ocasión, abordaremos un tema que desborda mucho interés entre las y los jóvenes: la Pastilla de Anticoncepción de Emergencia, mejor conocida como **PAE**.

Una de nuestras preocupaciones es la gran cantidad de dudas que existen sobre el uso adecuado de la PAE. En general, los pocos conocimientos que tenemos sobre este tema los adquirimos por charlas entre amigas y amigos, ya que en la casa o en la escuela se habla poco o casi nada sobre este aspecto. La falta de información acerca de este método, puede ser interpretada como una señal de que en México los temas relacionados con la sexualidad de la juventud no son una prioridad para el Estado.

Somos conscientes que un significativo número de mujeres y hombres jóvenes están iniciando su vida sexual desde temprana edad y que muchas veces este inicio se lleva a cabo con mitos, dudas y miedos. Por eso, creemos que es muy importante conocer las medidas que se tienen al alcance para resolver estos dilemas y vivir una sexualidad de manera placentera y responsable, porque es nuestro derecho!

Un gran paso para eliminar la desinformación, las miles de dudas y los miedos consiste en tener leyes y normas que respeten y garanticen nuestro derecho a decidir. Por ello celebramos el gran avance que se dio en nuestro país en enero del 2004, cuando se incluyó la PAE a la Norma Oficial Mexicana 005 De los Servicios de Planificación Familiar, y en el 2005, se incorporó en el cuadro básico de medicamentos como un método seguro y efectivo para prevenir embarazos no pla-

neados como resultado de una relación sexual sin protección, la falla de un método anticonceptivo o a causa de una violación. La importancia de esta Norma se traduce en que cualquier mujer, y en especial las jóvenes, podrán solicitar la PAE de manera gratuita en las instituciones del Sistema Nacional de Salud de nuestro país, y deberán recibir información libre de prejuicios por parte de prestadores de salud y de los servicios especializados para jóvenes, denominados servicios amigables. El que se haya aprobado esta Norma, pone en evidencia la incorporación de avances científicos para el beneficio de la población.

Contar con estos avances ha permitido ir derribando una gran cantidad de mitos que se relacionan con la PAE y avanzar en la defensa del derecho a decidir de las mujeres mexicanas. Estamos seguras que en la medida en que la sexualidad se perciba como un aspecto fundamental para la vida de las personas jóvenes y en que se reconozca nuestra autoridad moral para tomar decisiones, en todas las esferas de nuestra vida, podremos vivir una sexualidad sin miedos, mitos y culpas, libre de embarazos no planeados e infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH.

Ahora te corresponde adquirir mayores conocimientos acerca de la PAE para que puedas utilizarlos cuando tengas una situación de emergencia dentro de las primeras 120 horas después de una relación sexual sin protección.



ADELANTE!!

LA ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA

Un derecho de adolescentes y jóvenes en todo México

Generalmente la sexualidad ha sido limitada al espacio privado y ha estado rodeada de un silencio que genera miedos, dudas, prejuicios e incluso vergüenza. Este tipo de sentimientos desafortunadamente se asocian a nuestra vida sexual a través de la educación que recibimos acerca del cuerpo, del sexo, del género y de la salud. Sin embargo, la sexualidad es un espacio plagado de sensaciones y emociones placenteras, de sabores y temblores que nos inspiran y nos hacen sentir plenamente vivos, por ello no deberían de existir dichos prejuicios.

Para poder ejercer plenamente nuestro derecho a decidir debemos tener garantizado el derecho a información completa, científica y laica sobre la sexualidad. El Estado¹ es el principal responsable de vigilar la ejecución de este derecho y su implementación dentro del sector educativo y de salud. Asimismo debe de incorporar contenidos adecuados a las diferentes etapas de la niñez, adolescencia y juventud, y fomentar el respeto a nuestra dignidad. Además, no debemos olvidar que tenemos toda la autoridad moral para tomar decisiones autónomas sobre cómo deseamos vivir nuestra sexualidad: sin culpas, sin miedos, sin tabúes, con respeto y placer.

¹ El Estado es el conjunto de los órganos de gobierno de un país.

Como juventud católica que defiende el derecho a decidir, creemos que el tener acceso a la anticoncepción de emergencia de manera oportuna, sencilla y con bajos costos, ayudaría a reducir el número de embarazos no deseados, y por ende, abortos inseguros.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) añadió las pastillas de anticoncepción de emergencia en la lista de medicamentos esenciales para proteger la salud de las mujeres. Sin duda, esta determinación fue un avance en la lucha por el reconocimiento de los derechos sexuales y reproductivos de todas y cada una de las mujeres del mundo, así como también un paso adelante en el reconocimiento de la autonomía y del derecho a decidir que poseen las mujeres.

Sin embargo, a pesar de este gran avance, aún observamos barreras para el acceso de las mujeres a la PAE,



INFORMACIÓN ACERCA DE LA PAE

y más si son jóvenes y desconocen sus derechos. Una muestra de ello se da cuando algunos proveedores de servicios de salud o Ministerios Públicos no ofrecen este método cuando las mujeres lo solicitan o lo requieren. Esto se debe en gran medida a que no tienen la suficiente información sobre cómo actúa la pastilla o a que la información que tienen esta sesgada por una serie de mitos y prejuicios, como por ejemplo que la pastilla es abortiva (lo cual es absolutamente falso). Por ello es muy importante la implementación de la NOM de Planificación Familiar 005, la cual asegurará que la PAE esté disponible para mujeres jóvenes o víctimas de violación.

Un tema importante para las personas jóvenes es el control sobre la reproducción, de aquí la necesidad de contar con información clara sobre el uso y el acceso a la PAE o pastilla del día siguiente. Según los resultados de la Encuesta Nacional de la Juventud 2005, el 64.8 % de las mujeres entre 15 y 19 años no tiene conocimientos sobre la PAE, y el 65.2% de los hombres de la misma edad tampoco tiene idea de la existencia de esta pastilla.

Así pues, podemos deducir que, en su mayoría, las mujeres jóvenes tienen un acceso limitado a la PAE debido a que generalmente no han recibido una educación integral de la sexualidad ni en la escuela ni en la casa. Es muy frecuente que entre cuates intentemos investigar qué onda con los métodos anticonceptivos. Aunque a veces nos sirve lo que un amigo o amiga nos dice, muchas veces están tan perdidas o perdidos como nosotros y terminamos sin saber muy bien cómo funcionan los anti-

ceptivos, ni cuántos existen. Por eso, te ofrecemos este espacio para que te informes sobre la PAE.

Todo lo que quieres saber sobre la PAE en forma rápida y sencilla

La PAE surge en la década de los años 60 con la intención de prevenir embarazos después de una violación y evitar embarazos no deseados. Imagínate la enorme revolución que generó en la vida de las mujeres, principalmente, porque por primera vez las mujeres pudieron contar con un método que les ayudara a evitar un embarazo no deseado.

La pastilla de anticoncepción de emergencia se debe de utilizar dentro de las primeras 120 horas² después de haber tenido una relación sexual sin protección, como por ejemplo, en caso de haber sufrido una violación o cuando el método anticonceptivo que estás utilizando haya fallado o se te haya olvidado. Pero recuerda es de **EMERGENCIA**, de ninguna manera puede utilizarse como un método anticonceptivo regular. También es importante que sepas que la pastilla no te protege de las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH. Por ello es indispensable que tengas información sobre la Pastilla del día siguiente. El contar con métodos anticonceptivos, es

² Consorcio Internacional sobre Anticoncepción de Emergencia, Posicionamientos sobre la anticoncepción de emergencia: Actualización sobre el método, julio 2003

QUE TE CONVIENE SABER

parte de los derechos sexuales y reproductivos que puedes ejercer para no tener un embarazo no deseado. Sin embargo, al ser un derecho tenemos la responsabilidad de informarnos y saber utilizarla de manera adecuada.

A continuación te ofrecemos una serie de datos acerca de la PAE, que creemos conveniente que sepas. ¡Te invitamos a que compartas esta información con tus amigas o con quien creas necesario!



Ahora bien, seguramente te habrás preguntado

Beneficios de la PAE:

- ✓ Permite tener un control de nuestra sexualidad (tal es el caso de cuando no se ha usado ningún método anticonceptivo, se ha roto el condón, se ha olvidado tomar las pastillas anticonceptivas o en el caso de una violación).
- ✓ Permite ejercer el derecho a decidir sobre nuestro cuerpo y nuestra **vida**.

¿Cómo funciona la pastilla de anticoncepción de emergencia?

A continuación te damos una breve explicación:

Cuando las píldoras de anticoncepción de emergencia son tomadas antes de la ovulación, **inhiben, alteran o retrasan la liberación del óvulo desde el ovario**. Además **interfieren con el acercamiento de los espermatozoides hacia el óvulo**, por consecuencia los dos mecanismos anteriores tienden a impedir que el espermatozoide y el óvulo se unan para formar un óvulo fecundado, por ello se puede afirmar que es totalmente falso que es abortiva.

¿Quién puede usar la PAE y en qué casos?

Las respuestas a estas preguntas son muy sencillas: La píldora de anticoncepción de emergencia **es un método que pueden utilizar las mujeres durante las primeras 120 horas después de haber tenido relaciones sexuales sin protección**, con el fin de prevenir un embarazo no deseado. ¡Entre más pronto la tomes es mucho mejor!

Es importante precisar que, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la PAE no interfiere ni funciona cuando existe un embarazo establecido, ni es una píldora abortiva.

Otro aspecto primordial es que las píldoras de anticoncepción de emergencia son efectivas durante los 5 primeros días (120 hrs.) siguientes a la relación sexual sin protección, es decir, antes del comienzo del embarazo.

¿Cómo se usan las píldoras de anticoncepción de emergencia?



Las píldoras se deberán tomar lo más pronto posible, mientras más rápido se tome la primera dosis es mayor el efecto anti-conceptivo. Aquí te mostramos una tabla en donde podrás observar las marcas disponibles en México y la dosis que se debe ingerir de acuerdo a la marca.

Las pastillas deben ser administradas vía oral, la primera dosis se debe tomar durante los 5 primeros días (120 hrs.) después de la relación sexual sin protección y la segunda dosis 12 horas después de la primera. Sin embargo, los avances científicos han llevado a que tengamos PAE de una sola dosis como lo podrás observar en el cuadro.

MARCA	PRIMERA DOSIS Dentro de los 5 primeros días después de la relación sexual sin protección	SEGUNDA DOSIS 12 horas después de tomar la primera dosis
Postinor2 unidosis	1 pastilla	-----
Postinor Post day Vika Glanique	1 pastilla	1 pastilla
Ovral Eugynon Nordiol Neogynon	2 pastillas	2 pastillas
Microgynon Nordet Lo-Femenal	4 pastillas	4 pastillas



Por otro lado, queremos mencionarte los posibles efectos secundarios que pueden provocar el uso de la PAE:

- ✓ En algunas mujeres su uso puede provocar náuseas o vómito.³
- ✓ Con menos frecuencia ocasiona mareos, dolor abdominal o de cabeza, así como mayor sensibilidad en los senos.
- ✓ La regla o menstruación puede llegar unos días antes o después de lo normal.⁴
- ✓ El sangrado puede ser mayor o menor a lo normal.

³ Varios médicos recomiendan tomar algún medicamento (que cuente con la sustancia activa Dimenhidrinato, que contienen las pastillas llamadas Dramamine) para prevenir el vómito una hora antes de usar la PAE. Si se vomita después de 1 hora de haber tomado una dosis de la PAE es conveniente repetir la dosis, ya que es probable que se haya expulsado al vomitar o el organismo no alcanzara a absorber todas las hormonas contenidas en el medicamento, y por lo tanto no funcione adecuadamente.

⁴ Es conveniente acudir al médico si la menstruación es distinta a como suele ser normalmente o no se presenta el ciclo menstrual dentro de las siguientes 4 semanas.



Nota: Es un método que tiene una efectividad comprobada del 95%. Recuerda que son más eficaces si las tomas lo más pronto posible en las dosis indicadas.

¿Qué pasa si eres adolescente menor de 18 años y necesitas conseguir la PAE?

En el Artículo 4º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos se reconoce el derecho de toda persona, independientemente de su edad, a decidir cuántos hijos tener y cuándo tenerlos. Asimismo, existen otras leyes como la Ley General de Salud, el Reglamento de la Ley General de la Población, la Ley para la Protección de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes y la Norma Oficial Mexicana de los Servicios de Planificación Familiar que garantizan y protegen los derechos sexuales y reproductivos de las y los jóvenes en nuestro país. Por lo tanto, el acceso a los métodos de emergencia no puede ni debe ser negado a las menores de 18 años.

Por lo anterior podemos concluir que la PAE presenta una serie de ventajas para todas aquellas mujeres que requieran utilizarla ya que es segura, eficaz y fácil de usar en cualquier momento. Además no se necesita prescripción médica y está disponible en varios lugares como en farmacias, hospitales o en centros de salud. No obstante, recuerda que la Pastilla de Anticoncepción de Emergencia, como su nombre lo dice, sólo se debe usar en caso de **emergencia** y no de forma regular. Por ello, es importante usar un método anticonceptivo de manera regular, a fin de prevenir embarazos no deseados.

Para finalizar, sólo queremos recordarte que tú tienes derecho a recibir información oportuna y veraz acerca de la PAE. También tienes derecho a hacer uso de este método cuando se presente una emergencia. Es importante recordar que todas y todos los jóvenes de este país podemos elegir libremente sobre cuándo, con quién y cuántos hijos tener. Para aquellas y aquellos que profesamos la fe católica, el uso de métodos anticonceptivos, en particular la utilización de la PAE, no disminuye en nada nuestra identidad católica, ni nos aleja de nuestra fe; por el contrario estamos cumpliendo una máxima de nuestra religión que es amarnos los unos a los otros, pero con protección, información y responsabilidad.



¡SOLICITAR O EXIGIR LA PAE ES TU DERECHO!



Con el fin de conocer sobre la importancia y el acceso que tienen a la PAE las mujeres jóvenes de México, Centroamérica y Sudamérica, la Red Nacional Católica de Jóvenes por el Derecho a Decidir realizó una breve consulta a algunas jóvenes entre 25 y 29 años, a partir de la cual se obtuvieron los siguientes comentarios:

Las restricciones en mi país entorpecen el acceso a la PAE debido a los mitos que se han construido alrededor de su uso, lo que ha ocasionado que muchas mujeres vivan una maternidad forzada, ya sea porque el método regular falló, o por una situación de violencia sexual. Frente a estas experiencias considero que la PAE posibilita a las mujeres poder decidir cuándo, con quién y cuántos hijos queremos tener. También garantiza el derecho a vivir la sexualidad con autonomía y libertad ya que al poder decidir frente a la función reproductiva, decidimos sobre nuestro bienestar y nuestro proyecto de vida, incluso a hacer efectivos nuestros valores acerca de la maternidad y calidad de vida.

Verónica, Ecuador

Desde comienzos del 2007, se incluyó la cobertura de la PAE en los sectores de salud públicos y privados. Por primera vez estuvo disponible en forma gratuita para todas las mujeres. Previo a esto, el acceso era profundamente inequitativo: sólo accedían quienes podían pagar el costo de las pastillas.

Considero que el acceso de todas las mujeres a la PAE forma parte esencial de los derechos sexuales y reproductivos, e implica el derecho básico a decidir tener hijos, o no, cuándo y cómo tenerlos. La eficaz distribución de la PAE garantiza no sólo el cumplimiento de este derecho, sino que promueve que menos mujeres recurran al aborto clandestino. Sabemos que son las mujeres pobres y jóvenes las que más se exponen a la clandestinidad del aborto, que implica su realización en condiciones precarias e inseguras.

En este sentido, los estados deben garantizar no sólo el acceso a métodos anticonceptivos seguros, incluyendo la PAE, sino también el acceso a educación sexual y a servicios integrales de salud sexual y reproductiva de calidad para las y los jóvenes y también para adultos.

Andrea, Argentina

La incorporación de la PAE en la Norma de Planificación Familiar (NOM 005) ha significado un avance en favor de las mujeres mexicanas ya que ha permitido que podamos decidir sobre nuestro cuerpo en plena libertad de conciencia. Al estar incluida en la normatividad se puede disponer de ella en Centros de Salud y Hospitales de manera gratuita, lo que garantiza que sean respetados nuestros derechos y que seamos más las mujeres que tengamos acceso a ella, sin importar la edad. Sin embargo, es importante continuar trabajando para deconstruir ideas erróneas e informar a las mujeres que acceder a la PAE forma parte de la consolidación de nuestros derechos sexuales y reproductivos.

Valentina, México

Acceder a la PAE es casi imposible debido a las restricciones infundadas por la jerarquía católica, quien tiene una fuerte influencia en las políticas públicas de mi país, lo que representa un gran obstáculo para poder avanzar en una agenda que priorice nuestros derechos.

Pese a estos obstáculos, la PAE representa una cosecha en mi vida, la siembra de una actitud favorable sobre el control de mi propio cuerpo, el control de mi espacio. Representa la alianza conmigo misma, el ser forjadora de mi autonomía y una opción para decidir.

Natalia, El Salvador

Con estos testimonios podemos dar cuenta que no todas las mujeres de América Latina cuentan con el acceso a la PAE, lo que las coloca en una situación de vulnerabilidad frente al ejercicio de su sexualidad.



Estas entrando a la sección interactiva de este boletín.
Te invitamos a que encuentres las siguientes palabras:



PAE, AUTORIDAD MORAL, VIKI, GLANIQUE, SEXUALIDAD, JOVENES, DERECHO, POST DAY, REPRODUCTIVIDAD, CUERPO, MUJERES, EMERGENCIA, MICROGYNON, ANTICONCEPCIÓN, AUTONOMÍA, SALUD, GRATUITA, OMS, OVRAL, POSTINOR.

P	O	S	T	I	N	O	R	S	E	M	E	C	A	E	L	I	N	C	O	M	A	O	M	S
S	A	S	R	E	P	R	O	D	U	C	T	I	V	I	D	A	D	J	R	E	P	R	O	D
O	P	E	U	A	T	I	U	T	A	R	G	S	E	X	O	S	P	O	S	T	D	A	Y	S
P	C	A	N	D	I	E	M	E	R	G	E	N	C	I	A	N	O	V	I	K	A	N	O	E
A	C	A	T	O	L	S	L	E	T	R	A	S	U	R	O	P	A	E	S	P	E	R	Y	X
A	U	T	O	R	I	D	A	D	M	O	R	A	L	E	G	L	A	N	I	Q	U	E	O	O
S	S	O	A	S	O	M	A	L	I	A	O	J	O	N	J	A	B	E	S	Q	U	E	T	P
E	S	T	E	O	E	A	S	C	U	E	R	P	O	E	O	D	O	S	E	L	E	C	T	E
R	S	A	L	U	D	X	A	L	E	G	J	U	A	N	A	M	E	T	O	R	R	E	A	N
E	S	T	E	S	E	X	U	A	L	I	D	A	D	R	E	S	P	R	O	B	S	A	L	U
J	L	E	T	I	C	I	A	A	U	T	O	N	O	M	I	A	S	L	E	M	A	E	E	D
U	A	M	O	C	R	I	S	T	L	A	N	G	A	O	V	R	A	L	E	C	I	M	O	O
M	I	C	R	O	G	Y	N	O	N	M	I	F	L	O	R	A	M	I	S	T	H	A	D	H
M	I	N	E	R	V	A	N	O	I	C	P	E	C	N	O	C	I	T	N	A	N	O	N	O



P	O	S	T	I	N	O	R	S	E	M	E	C	A	E	L	I	N	C	O	M	A	O	M	S
S	A	S	R	E	P	R	O	D	U	C	T	I	V	I	D	A	D	J	R	E	P	R	O	D
O	P	E	U	A	T	I	U	T	A	R	G	S	E	X	O	S	P	O	S	T	D	A	Y	S
P	C	A	N	D	I	E	M	E	R	G	E	N	C	I	A	N	O	V	I	K	A	N	O	E
A	C	A	T	O	L	S	L	E	T	R	A	S	U	R	O	P	A	E	S	P	E	R	Y	X
A	U	T	O	R	I	D	A	D	M	O	R	A	L	E	G	L	A	N	I	Q	U	E	O	O
S	S	O	A	S	O	M	A	L	I	A	O	J	O	N	J	A	B	E	S	Q	U	E	T	P
E	S	T	E	O	E	A	S	C	U	E	R	P	O	E	O	D	O	S	E	L	E	C	T	E
R	S	A	L	U	D	X	A	L	E	G	J	U	A	N	A	M	E	T	O	R	R	E	A	N
E	S	T	E	S	E	X	U	A	L	I	D	A	D	R	E	S	P	R	O	B	S	A	L	U
J	L	E	T	I	C	I	A	A	U	T	O	N	O	M	I	A	S	L	E	M	A	E	E	D
U	A	M	O	C	R	I	S	T	L	A	N	G	A	O	V	R	A	L	E	C	I	M	O	O
M	I	C	R	O	G	Y	N	O	N	M	I	F	L	O	R	A	M	I	S	T	H	A	D	H
M	I	N	E	R	V	A	N	O	I	C	P	E	C	N	O	C	I	T	N	A	N	O	N	O



@CONCIENCIA INFORMADA

Hola! Mi nombre es Rebeca y actualmente estudio el sexto semestre de preparatoria. Mi acceso a la PAE no fue complicado, lo difícil fue la decisión de tomarla por la cantidad de cosas que se dicen de ella. Mirando esta decisión a un par de años me doy cuenta que fue la mejor elección.

Yo estudiaba la prepa cuando me enamoré de un chico maravilloso, sentía mariposas en el estómago cuando lo veía y lo mejor de todo era que yo no le parecía indiferente. Mis amigas decían que me tenía que “aplicar más” para que me lo ligara... Entre la gran atracción que sentía por él y la presión que ejercían mis amigas, decidí dejarme llevar por lo que sentía y me permití no pensar tanto las cosas por un momento.

Fue justo en la fiesta de fin de año cuando él y yo pudimos acercarnos más. Toda esa noche estuvimos juntos, nos confesamos lo mucho que nos gustábamos y los deseos que teníamos de conocernos más. Ese día disfruté de una noche maravillosa, llena de pasión, sentimientos y sensaciones nuevas; lo único malo fue que nos dimos cuenta que no llevábamos condones, pero estábamos tan decididos a estar juntos que no traerlos, no nos importó.

El problema fue al día siguiente cuando, después de la emoción, pasó por mi mente: “chin, no usamos condón”. En ese momento el temor, la desesperación, la ansiedad y el miedo me invadieron, ya que al no protegerme recordé que me puse en riesgo de una infección de transmisión sexual como el VIH o de un embarazo, que obviamente, no estaba en mis planes. En ese momento decidí calmarme y lo primero que hice fue pensar en qué podía hacer para que mis temores se disolvieran. Busqué información en mi libro *Tu futuro en libertad* y en internet encontré la página de www.clae.info. (Consortio latinoamericano de PAE) Después de varias horas de búsqueda me di cuenta de que mi mejor opción era la PAE, sólo que nunca antes la había tomado, no sabía ni como pedirla, pero en ese momento lo más importante era mi tranquilidad, así que decidí ir al Centro de Salud que se encontraba cerca de mi casa.



Al llegar al Centro, sentí que todas las personas que estaban cerca me estaban mirando. Tuve pena y miedo, pero me di el valor necesario y me acerqué a solicitar información. Me surgieron más dudas: cómo pedirlas, tendría algún costo, uff!!! Finalmente conseguí el objetivo, fue más sencillo de lo que yo pensé y el servicio resultó ser gratuito. Al salir me di cuenta que nadie me cuestionó y que las miradas que imaginaba yo misma las había construido.

Una vez que llegué a casa vinieron más preguntas a mi cabeza: estaría cometiendo un pecado, me podrían excomulgar... pero al recordar toda la información que había leído, me tranquilice y con calma leí las instrucciones y me tomé las pastillas como lo indicaba el instructivo.

En todo este proceso me di cuenta de que en estas decisiones las mujeres nos encontramos con nosotras mismas y de lo importante que es tener información libre de prejuicios para conocer las mejores opciones ante este tipo de dilemas y confusiones en el ejercicio de nuestra sexualidad.

CONCIENCIA INFORMADA: A través del testimonio de Rebeca, nos podemos dar cuenta que las mujeres tenemos autoridad moral para decidir acerca de lo que es mejor para nuestras vidas, al margen de cualquier imposición personal, jerárquica y religiosa. La tradición católica reconoce la autoridad moral de las mujeres para tomar decisiones en libertad de conciencia. Por ello, la jerarquía católica no puede recurrir a la amenaza de la excomunión para quienes usan la anticoncepción de emergencia, ni tampoco para quienes la promueven.

Católicas por el Derecho a Decidir A.C.

Apartado Postal: 21-264, Coyoacán,

México, D.F., C.P. 04021

<http://www.catolicasmexico.org>

 : Red Nacional Católica

Página  : [facebook.com/cddjovenes](https://www.facebook.com/cddjovenes)

2da. edición: Diciembre de 2011

Boletín *Tú Decides*, publicación periódica de distribución gratuita de Católicas por el Derecho a Decidir, A.C. (CDD) y la Red Nacional Católica de Jóvenes por el Derecho a Decidir (RNCJDD). **Directora:** María Consuelo Mejía Piñeros. **Coordinación de contenido:** Minerva Santamaría Hernández. **Redacción:** Jessica Valencia Ramírez, Leticia García Solano, Minerva Santamaría Hernández y Juana Mercado Alcántara. **Corrección de estilo:** Sandra Fosado Alarcón. **Portada:** María Goretty Moreno Martínez. **Ilustración de portada:** Ninibet Martínez. **Diseño de interiores:** Gabriela Sánchez. **Ilustraciones:** Fotolia. Agradecemos la colaboración de: Gabriela Díaz, Soledad Díaz Pastén, Verónica Espinel, Natalia Echegaray, Valentina Jaso y Andrea Mariño.