

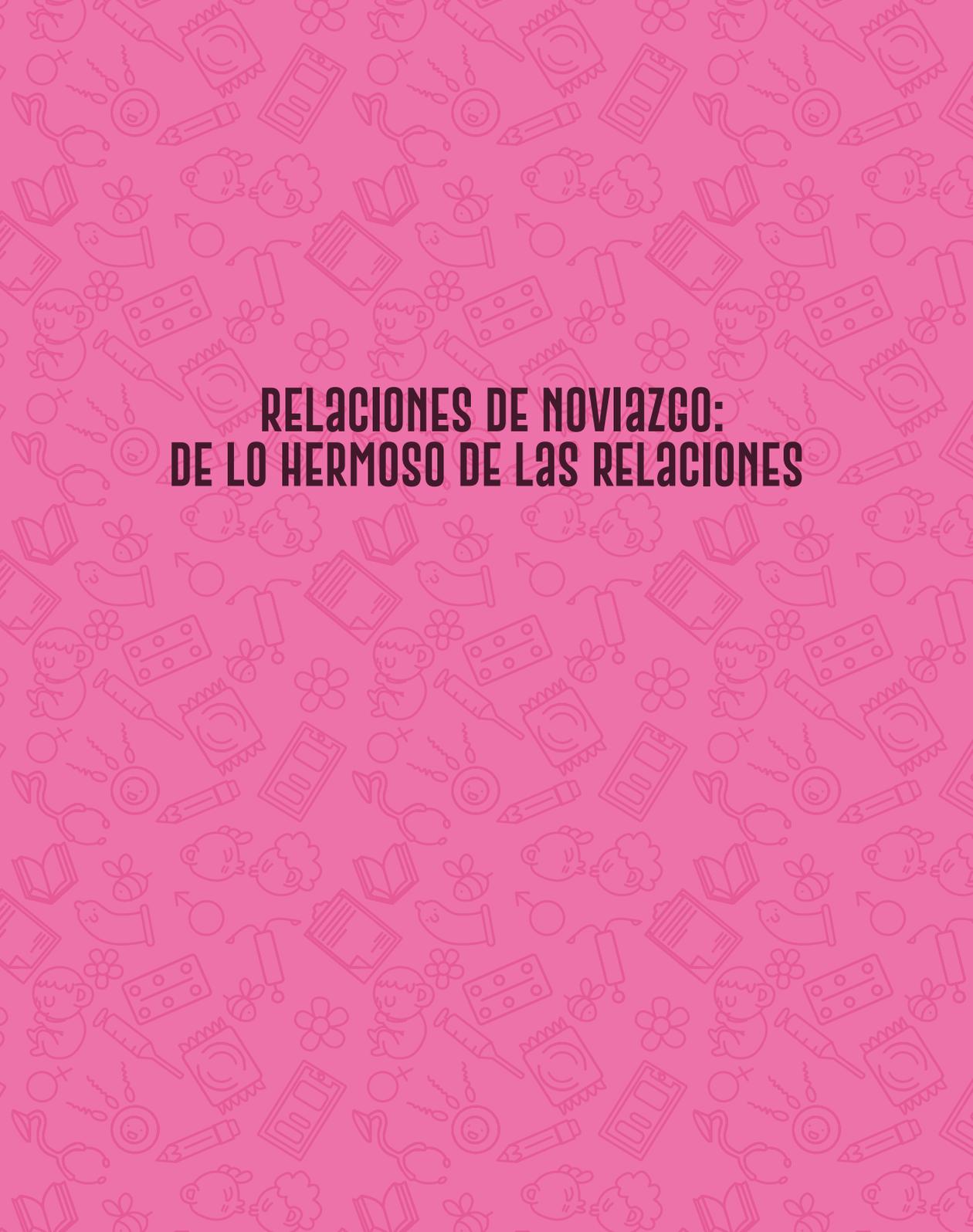
DE LA TEORÍA A LA ACCIÓN EN SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA DE ADOLESCENTES

(MANUAL CON
HERRAMIENTAS
PARA PERSONAL
DOCENTE Y
PROMOTOR DE
SALUD)



RELACIONES DE NOVIAZGO: DE LO HERMOSO DE LAS RELACIONES

TOMO 08



RELACIONES DE NOVIAZGO: DE LO HERMOSO DE LAS RELACIONES

RELACIONES DE NOVIAZGO: DE LO HERMOSO DE LAS RELACIONES



1ª edición: Mayo, 2021.

Ipas Centroamérica y México A.C., Ciudad de México, 2021.

Recopilación del contenido:

María Elena Collado y Brisa Armenta

Revisión de contenido:

Brisa Armenta, Fernanda Díaz de León y Lesbia Gutiérrez

Revisión editorial:

Alexis Hernández y Brisa Armenta

Coordinación editorial:

Laura Andrade y Ana Martha Sánchez

Ipas CAM alienta la distribución pública, así como la reproducción parcial o total del presente documento siempre y cuando se cite la fuente. En ningún caso esta obra podrá ser usada con fines comerciales, su difusión es gratuita.

Ipas es una organización internacional sin fines de lucro que trabaja en cuatro continentes, con el objetivo de incrementar la capacidad de las mujeres para ejercer sus derechos sexuales y reproductivos, especialmente, el derecho al aborto.

ÍNDICE

05

RELACIONES DE NOVIAZGO:
DE LO HERMOSO DE LAS
RELACIONES

17

MITOS

23

TOMA NOTA

25

BIBLIOGRAFÍA

27

MANOS A
LA OBRA

35

ANEXOS

39

RECOMENDACIONES
Y OTROS RECURSOS

RELACIONES DE NOVIAZGO: DE LO HERMOSO DE LAS RELACIONES



Existen muchas formas en las que las personas adolescentes se relacionan afectivamente, y el noviazgo se destaca como el modelo tradicional de pareja que es identificado en muchas culturas y sociedades; sin embargo, con el objetivo de reconocer las distintas formas que pueden existir para relacionarse, en este material nos referiremos a estas como relaciones erótico-afectivas¹.

1 Relaciones erótico-afectivas: aquellas que incluyen aspectos propios del erotismo como el deseo por otra persona y las propias de los afectos como el amor o cariño.

Las primeras relaciones erótico-afectivas adquieren importancia en la vida de las y los adolescentes, porque es través de estas que se **fomenta el conocimiento de la otra persona y de sí mismas/os**, con respecto a los sentimientos, gustos, ideales, preferencias, orientaciones, etcétera. Además, durante ese proceso sirven para ampliar experiencias e intereses y enriquecer la identidad. Representan la oportunidad de poner en práctica sus formas de ver y pensar el mundo y sus relaciones. Un desafío importante en estas interacciones es lograr que los elementos identitarios sean asumidos con acciones que promuevan el desarrollo y que se adquieran instrumentos que favorezcan la consolidación de roles satisfactorios.

CONSTRUIR UNA IDENTIDAD Y PRESERVARLA NO RESULTA FÁCIL EN NUESTRAS SOCIEDADES, EN DONDE SE CONSTRUYEN IDEALES DE RELACIONES ERÓTICO-AFECTIVAS QUE MOLDEAN LAS FORMAS EN CÓMO NOS RELACIONAMOS Y QUÉ BUSCAMOS EN LAS MISMAS.



ENAMORAMIENTO Y PAREJA



LA MAYORÍA DE LAS PAREJAS SE CONSTITUYEN
COMO RESULTADO DE UN PROCESO DE
ENAMORAMIENTO, AL QUE SE LE CONOCE COMO
LIMERANZA² DE FORMA TÉCNICA.



Llega a la vida de las personas de manera lenta y placentera, no se sabe muy bien por qué surge cierto interés por una persona. Ya que algo nos atrae, tal vez no sea la persona más bella que hayamos conocido, pero hay “un no sé qué” que llama la atención y nos atrae, no es atracción sexual es algo más y es diferente. Este sentimiento puede aparecer con una o más personas ya conocidas o con alguien que acabamos de conocer. La limeranza más que una serie de eventos se constituye por sentimientos y percepciones de la persona enamorada. En este estado, el sexo no es esencial ni siquiera suficiente para satisfacer el nivel limerante. El acto sexual representa el símbolo del logro máximo en la limeranza: la reciprocidad. Cuando la limeranza llega a niveles elevados de intensidad o muy bajos, pueden suceder dos cosas: o se transfiere a otra persona o sufre una transformación. El mejor de los casos ocurre cuando la disminución de la limeranza se acompaña por el desarrollo de la respuesta emocional, que suele describirse como amor.

2 Limeranza: sensación o estado en el que algunas personas se encuentran gran parte del tiempo y que otras pueden nunca experimentar o que aún no han vivido. Es un estado mental involuntario que resulta de una atracción romántica por parte de una persona hacia otra, el cual se combina con una necesidad y en ocasiones puede ser obsesiva de ser correspondida de la misma forma.



La limeranza tiene una serie de características y componentes:

1

PENSAMIENTO INTRUSIVO.

En este estado, nuestra mente está invadida por pensamientos respecto a la persona de la que nos encontramos enamoradas o enamorados, el típico "solo pienso en ti".

2

CURSO DE LA LIMERANZA.

Secuencia de eventos que se producen, se inicia con pensar mucho en la persona limerada, se siente entusiasmo y "gran libertad", puede ocurrir hacia varias personas, de manera más o menos simultánea. Cuando hay reciprocidad se siente euforia, los pensamientos se ocupan en recordar y recrear los momentos compartidos, se valoran los rasgos atractivos y se consideran los propios, los cuales fueron responsables de la reciprocidad. El nivel de involucramiento se plantea si surgen obstáculos en la relación, es decir, si se encuentra con cierto nivel de duda, la limeranza se puede incrementar hasta que sea imposible suprimirla.



3

TEMOR AL RECHAZO.

A la vez que se da énfasis a las cualidades de la persona por la cual se experimenta la limeranza, existe cierta preocupación porque nuestros sentimientos sean correspondidos, se presenta un temor subyacente y acentuado de que nuestros sentimientos se encuentren con una respuesta totalmente contraria: el rechazo.

4

FENÓMENOS Y SÍNTOMAS FÍSICOS.

Durante el proceso de limeranza se presentan una serie de fenómenos físicos relacionados frecuentemente con esta situación; por ejemplo, palpitaciones del corazón, temblor, palidez, insomnio, falta de apetito. Cuando la incertidumbre es intensa, se presenta un agudo estado de angustia, al cual se refieren como "me duele el corazón".





5

ESPERANZA.

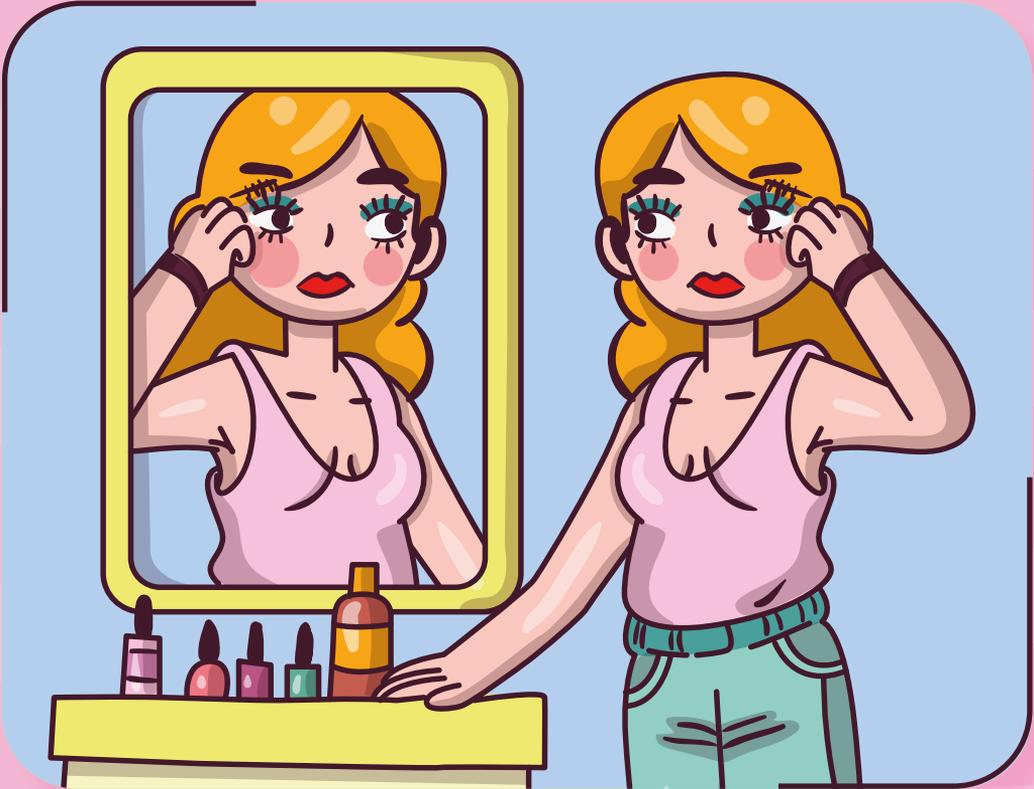
El objetivo de la limeranza es claro, busca y espera una respuesta positiva por parte del otro. Se busca constantemente desentrañar el significado de cualquier situación, siempre con la esperanza de encontrar "esa señal inequívoca" de lo que la otra persona siente.

6

CONDUCTA PERSONAL.

La persona limerante tiene un estado de ánimo muy vivaz y despierto; su capacidad de perspectiva es alta y presenta una inagotable energía para cualquier acto que contribuya al logro de la meta limerante. En este sentido, los lenguajes no verbales, la expresión corporal, adquieren una importancia enorme, un ejemplo de esto es la mirada.

ENAMORAMIENTO



Cuando una persona está enamorada, trata por todos los medios de mejorar la imagen que la otra persona tiene de ella, con el fin de aumentar las posibilidades de reciprocidad y ser correspondida. Cada vez que se ve a la persona que origina la limeranza se trata de mostrar la mejor cara, tanto en el aspecto físico como en la personalidad. Basta con que recuerde alguna de las ocasiones en las que se ha enamorado para que confirme este punto.

Esto hace que básicamente las personas inicien una relación sin conocerse, cuando el enamoramiento decrece surge la verdadera personalidad de ambas personas con defectos y cualidades, esto sucede gracias a la convivencia, ya que se empiezan a expresar los verdaderos sentimientos. El dejar de idealizar a la pareja puede permitir ver situaciones que antes no solo no molestaban, sino que incluso eran motivo de atracción e interés.

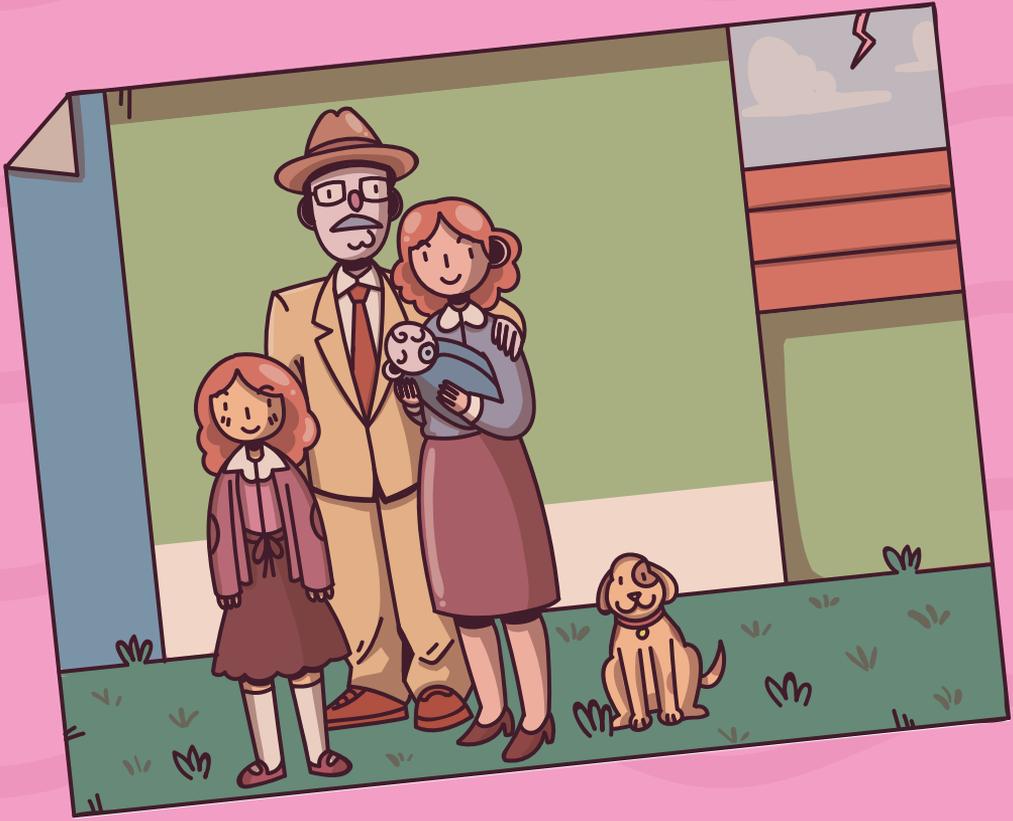
RELACIÓN DE PAREJA



Una de las primeras fuentes de conflicto en la pareja ya establecida es el desconocimiento que se tiene de la persona de quien nos enamoramos y con quien se ha constituido una relación. Primero hay que recordar que “el amor es ciego”; es decir, al inicio solo vemos las cualidades de la persona e incluso los defectos se pueden potenciar como rasgos positivos; en otras palabras, la limeranza y el enamoramiento nos hacen crear una persona o idealizarla.

Existen tres niveles de atracción que son indispensables para alcanzar un buen funcionamiento de la pareja:

- Nivel físico. Se refiere a cómo se ve la persona, el cuidado sobre su cuerpo y su aspecto personal.
- Nivel intelectual. Consiste en que las personas tengan actividades en conjunto, en las que únicamente haya interés y participación de la pareja, básicamente, esto significa pasar tiempo y disfrutar de estar con la otra persona.
- Nivel afectivo. Tiene que ver con que exista cariño y ternura, que la otra persona sea importante y se desee su bienestar.



El “amor romántico” es una idea dominante del amor en nuestra sociedad y sirve como modelo para establecer las relaciones erótico-afectivas. Se ha construido e internalizado tanto que se pensó que era la única manera de relacionarse. El “amor romántico” se basa en un modelo de pareja monógama³ heterosexual, el cual se consolida con el matrimonio y el surgimiento de la familia. Este ideal de pareja no permite pensar en otras formas diferentes de construir relaciones erótico-afectivas; por ejemplo, el poliamor⁴. Quienes se encaminan a crear algo diferente pueden correr el riesgo de ser considerados como personas desviadas o ser discriminadas (revise el capítulo de “Violencia en el noviazgo”).

3 Monogamia: régimen familiar que prohíbe tener más de una o un esposo(o) al mismo tiempo.

4 Poliamor: neologismo que se usa para referirse a una relación erótico o afectiva de manera simultánea con varias personas, con el consentimiento y conocimiento de todas las personas involucradas.

Las y los adolescentes, como todas las personas, construyen sus vidas a través de distintas esferas sociales, en las cuales se desarrollan la familia, las y los amigos, la escuela, la pareja, entre otras. En estas esferas se integran y construyen sus relaciones; sin embargo, en situaciones de dependencia emocional, las relaciones amorosas se basan en la convivencia exclusiva con la pareja y generalmente están cargadas de celos, control y violencia.



DEBIDO A LO ANTERIOR, EN ESTE MATERIAL SE FAVORECERÁ LA CONSTRUCCIÓN DE RELACIONES ERÓTICO-AFECTIVAS SALUDABLES BASADAS EN LA EQUIDAD DE GÉNERO; EL RESPETO MUTUO Y LA NO VIOLENCIA; LA COMUNICACIÓN CLARA, TRANSPARENTE Y ABIERTA; LA CONFIANZA; LA EXPRESIÓN DE EXPECTATIVAS; LA APERTURA AL DIALOGO Y LA BÚSQUEDA DE ACUERDOS; LAS RESPONSABILIDADES COMPARTIDAS; LA ACEPTACIÓN DE LAS DIFERENCIAS; EL RESPETO A LA INDIVIDUALIDAD; LA NEGOCIACIÓN Y LA INTERACCIÓN LIBRE DE AMENAZAS, Y LOS ACUERDOS MUTUOS SOBRE LAS PRÁCTICAS SEXUALES Y SUS CONSECUENCIAS.





MITOS

1



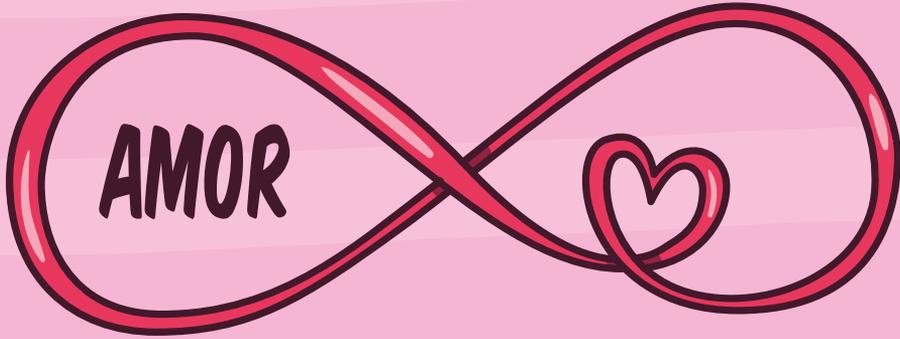
**EN UNA RELACIÓN DE PAREJA
DEBE HABER EXCLUSIVIDAD.**

Se cree que el amor romántico solo puede sentirse por una única persona. Este mito es muy potente y tiene que ver con la propiedad privada y el egoísmo humano, que percibe como propiedades a las personas y sus cuerpos. Las personas tienen el derecho de elegir el tipo de relación que deseen tener, ya sea exclusiva o no. Este mito sustenta otro mito: el de la monogamia como el estado ideal de la gente en la sociedad.

**LAS PERSONAS TIENEN EL DERECHO DE ELEGIR RELACIONARSE
EN MONOGAMIA O POLIAMOR SIEMPRE Y CUANDO LAS PERSONAS
INVOLUCRADAS ESTÉN DE ACUERDO EXISTA CONSENSO.**

2

**UNA VEZ QUE ALCANCEMOS EL AMOR,
ESTE VA A PERDURAR EN EL TIEMPO.**



Se entiende que el amor romántico y pasional de los primeros meses puede y debe perdurar a lo largo del tiempo. El dicho mexicano “hasta que la muerte nos separe” hace referencia a esto. Esta idea puede crear frustración cuando las parejas se dan cuenta de que el amor no siempre dura para toda la vida, ya que con el tiempo las personas cambian y puede haber distanciamiento de gustos, intereses y afectos que pueden ir modificando la relación.

**CREER QUE EL AMOR DURARÁ
PARA SIEMPRE ES ALGO QUE EN LA
REALIDAD ES DIFÍCIL ASEGURAR, POR
ESO ES IMPORTANTE DESPOJARNOS
DE LAS EXPECTATIVAS, YA QUE LA
DURACIÓN DEL AMOR REQUIERE DE
ELEMENTOS COMO LA COMUNICACIÓN,
LA CONFIANZA, EL RESPETO, LOS
PROYECTOS EN CONJUNTO, ENTRE
OTRAS COSAS, Y AÚN CON TODO ESTO
LAS PERSONAS PODRÍAN DECIDIR POR
OTROS FACTORES TERMINAR
CON LA RELACIÓN.**

3

**LOS CELOS SON SEÑAL
DE QUE SOY IMPORTANTE
PARA MI PAREJA.**



Regularmente se asocia el sentimiento de los celos con la importancia que tiene una persona o lo importante que es para alguien más. Sin embargo, los celos no son sinónimo de amor sino de control. Algunos ejemplos de comportamientos relacionados con el control son las llamadas constantes para saber dónde está la pareja, pedirle las claves de sus redes sociales e incluso decirle cómo se debe de vestir.

**LOS CELOS SE ENSEÑAN Y SON
MODELADOS DESDE TEMPRANA EDAD,
Y SE HAN VISTO ERRÓNEAMENTE COMO
SINÓNIMO DE AMOR.**

4

**PARA QUE UNA
RELACIÓN FUNCIONE TIENES QUE
ENCONTRAR A TU MEDIA NARANJA.**



La creencia de encontrar a la media naranja es un mito que empuja, por un lado, a creer que una persona por si sola no está completa y, por otro lado, invita a buscar desesperadamente a otra persona que complemente nuestro ser, porque se piensa que somos seres incompletos y que la vida solo adquiere sentido cuando tenemos una pareja. Esto también supone que decidir vivir sin pareja resulta desagradable o negativo, y que debemos vivir siempre en pareja, casarnos, tener hijas o hijos.

**ES IMPORTANTE QUE LAS PERSONAS
SEPAN QUE TIENEN EL DERECHO DE
ELEGIR ESTAR O NO EN PAREJA, LO CUAL
SIEMPRE ES UNA DECISIÓN QUE DEBE SER
LIBRE Y NO CREER QUE EL AMOR ES IGUAL
A COMPAÑÍA O QUE ESTAR EN SOLEDAD
ES ALGO NEGATIVO.**

5

**MI PAREJA ME DEMUESTRA AMOR
SI ME INCLUYE EN TODOS SUS
ESPACIOS Y ACTIVIDADES.**



Muchas personas piensan que las verdaderas parejas deben hacerlo todo en común, al grado de no querer separarse en ningún momento y compartir un espacio único siempre. Sin embargo, todas las personas necesitan un espacio para desarrollarse como individuos; es decir, hacer lo que les gusta y disfrutan, entablar amistades, convivir con amigas/os y con la familia, entre otras actividades. Para sentirse una persona satisfecha con la vida es necesario que exista un equilibrio entre el espacio de pareja y el individual.

LA PAREJA TIENE TRES MUNDOS: MI MUNDO, EL MUNDO DEL OTRA/OTRO Y NUESTRO MUNDO. ESTO PARTE DE LA PREMISA DE QUE CADA PERSONA ES UN SER INDIVIDUAL, QUE PRIMERO TIENEN UN MUNDO APARTE DE LA PAREJA Y QUE EN PAREJA COMPARTEN SOLO UNA PARTE DE UN TODO.





TOMA NOTA



Las relaciones de pareja entre adolescentes deben construirse con base en el placer, la confianza, el respeto, la tolerancia, la igualdad y la equidad.



En una relación saludable hay que aceptar que el otro tiene derecho a tomar las decisiones que quiera y a elegir qué quiere a hacer con su vida. Hay que reconocer que la pareja se forma por dos personas diferentes, que desean y deciden estar juntas, sin ninguna manipulación. Si una de las personas en la relación no se siente cómoda/o consigo misma/o, se siente insegura/o o si hay cosas que le molestan, es importante generar un espacio de diálogo respetuoso para expresar lo que le pasa.



Existen mitos del amor romántico que alimentan la desigualdad y las relaciones tóxicas que son caldo de cultivo para la violencia en la pareja. Algunas de las frases que reflejan esta construcción del amor son: "Quien bien te quiere, te hará llorar"; "Los que más se pelean son los que más se desean"; "Del amor al odio hay un paso"; "Si no tiene celos es que no le importa".

BIBLIOGRAFÍA

Álvarez, J. L. (2017). *Sexualidad en la pareja*. México: Manual Moderno.

Bornstein, R. F. (2012). Illuminating a Neglected Clinical Issue: Societal Costs of Interpersonal Dependency and Dependent Personality Disorder. *Journal of Clinical Psychology*. DOI: 10.1002/jclp.21870

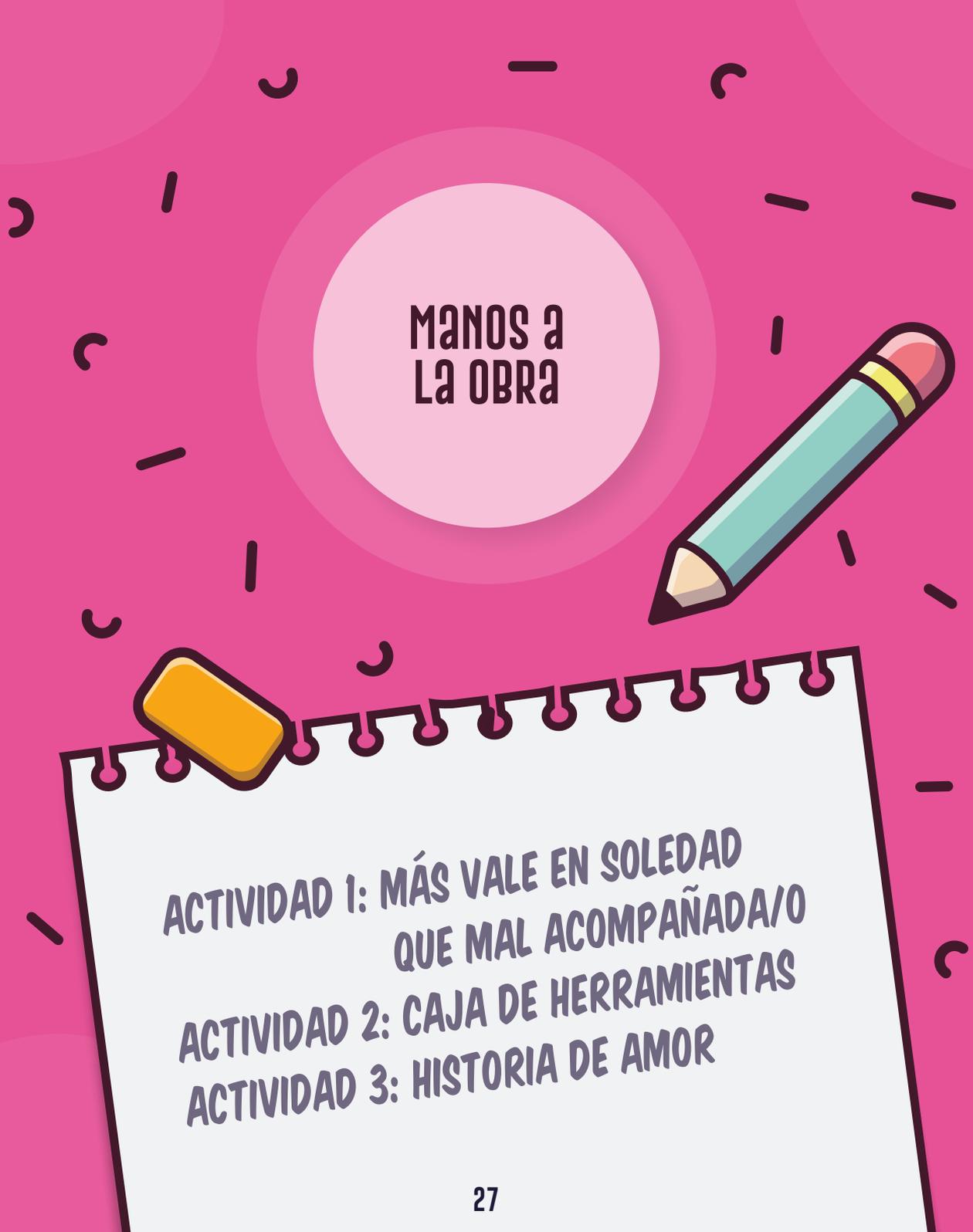
Herrera, C. (2012). "La violencia de género y el amor romántico" en *Pikara online magazine*. Recuperado de: <https://www.pikaramagazine.com/2012/11/la-violencia-de-genero-y-el-amor-romanticocoral-herrera-gomez-expone-que-el-romanticismo-es-el-mecanismo-cultural-mas-potente-para-perpetuar-el-patriarcado/>

Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) y Defensoría del Pueblo (2013). *Relaciones afectivas en la adolescencia*. Caracas, Venezuela: UNFPA/Defensoría del Pueblo. Recuperado de <https://venezuela.unfpa.org/es/publications/cartilla-5-relaciones-afectivas-en-la-adolescencia>.

Krauskopof, D. (1999). *Adolescencia y educación*. Costa Rica: Universidad Estatal a Distancia.

Vargas, M. A., Fernández, M., Ayllón, R. E. (2014). *Aprendiendo a querer: noviazgos libres de violencia. Guía metodológica para prevenir la violencia contra las mujeres entre estudiantes de secundaria*. México: Gendes.





**MANOS a
La OBRA**



- ACTIVIDAD 1: MÁS VALE EN SOLEDAD
QUE MAL ACOMPAÑADA/O
- ACTIVIDAD 2: CAJA DE HERRAMIENTAS
- ACTIVIDAD 3: HISTORIA DE AMOR

ACTIVIDAD 1:

MÁS VALE EN SOLEDAD QUE MAL ACOMPAÑADA/O



OBJETIVO:

Las y los participantes reflexionarán sobre las cosas y acciones que permiten por miedo a que la pareja deje de quererlos o por el temor de quedarse solas o solos.



INSTRUCCIONES:



Pida a las y los participantes que llenen el cuadro incluido en el Anexo 1. Ahí anotarán el nombre de cada una de las parejas que han tenido durante su vida (cuentan todas las personas, aunque la interacción solo haya durado un día); posteriormente, pida que revisen en qué columna hay más cosas anotadas, en lo que les gustó o en lo que no les gustó.



Solicite que compartan sus listados de manera voluntaria. Anote en forma de lista lo que compartieron para poder identificar en plenaria los mitos del amor, las relaciones que no son saludables y los elementos que construyen una buena relación amorosa.



Se sugiere cerrar la sesión haciendo énfasis en los mensajes clave, los mitos y el daño que estos causan en las relaciones de noviazgo.



DURACIÓN:

45 minutos.



MATERIALES:

Hoja blanca o de cuaderno, lápiz o pluma.

ACTIVIDAD 2: CAJA DE HERRAMIENTAS



OBJETIVO:

Las y los participantes identificarán las capacidades que cada participante tiene para la toma de decisiones en la construcción de una relación de pareja.



DURACIÓN:

45 minutos.



MATERIALES:

Caja pequeña de cartón forrada al gusto del participante con su nombre al frente, hojas de colores, plumones, pluma o lápiz.



INSTRUCCIONES:



Pida a cada persona participante que enliste todas las capacidades y habilidades que han detectado durante su vida, que les puedan ayudar a tomar decisiones cuando inicien una relación amorosa.



En hojas de colores, pida que dibujen algo simbólico que represente esa herramienta que han obtenido.

Por ejemplo:





Es importante motivar la elaboración de las herramientas de vida, si se les complica identificarlas, apóyelos para que puedan reconocerlas. Al terminar de colocar las capacidades y habilidades, indique que las metan en su “caja de herramientas”.



Cierre la actividad preguntando cómo se sintieron identificando todas las herramientas que se llevan y recuérdelos que les pertenecen y que las pueden utilizar en el momento que las necesiten.



Retome los mensajes clave arriba mencionados para reforzar la idea de pensar que las relaciones erótico-afectivas deben basarse en el respeto por la individualidad y las diferencias. Promueva la equidad en las relaciones.



ACTIVIDAD 3: HISTORIA DE AMOR



OBJETIVO:

Las y los participantes reflexionarán sobre el tipo de relación amorosa que quieren tener, con quién la quieren tener y cuándo la quieren tener.



DURACIÓN:

45 minutos.



MATERIALES:

Video *Mitos del amor* (Anexo 2), hoja de papel, pluma o lápiz y un cuento de princesas y príncipes en una versión corta.



INSTRUCCIONES:



Proyecte el video *Mitos del amor* si cuenta con un proyector, si no puede compartirlo vía celular.



Posteriormente, en plenaria pida que reflexionen sobre el video y que den su opinión. De ser posible, anote los comentarios, una vez que terminen de comentar, solicite que respondan a la pregunta final del video:

¿Cómo quieres que sea tu historia de amor?



La forma de contestar es libre, según la creatividad de las y los participantes; por ejemplo, pueden hacer un dibujo, una historieta, etcétera. Puede retomar el cuadro de la primera actividad, donde descubrieron lo que sí les gustó y lo que no les gustó en sus relaciones previas.



Cuando hayan terminado, pida la participación de dos o tres personas del grupo para que compartan sus historias.



Cierre la actividad mencionando los modelos de noviazgo que lastiman y afectan, así como aquellos que ayudan a sacar lo mejor de sí mismos y los enriquecen como personas.



Inmediatamente después de escuchar las historias, lea un cuento de princesas y príncipes (Blanca Nieves, Cenicienta, etcétera) en una versión corta y pida a la audiencia que en una hoja de papel responda lo siguiente:

¿Cómo se dan las relaciones de pareja en el cuento?

¿Cuáles son los modelos de relación que se presentan?

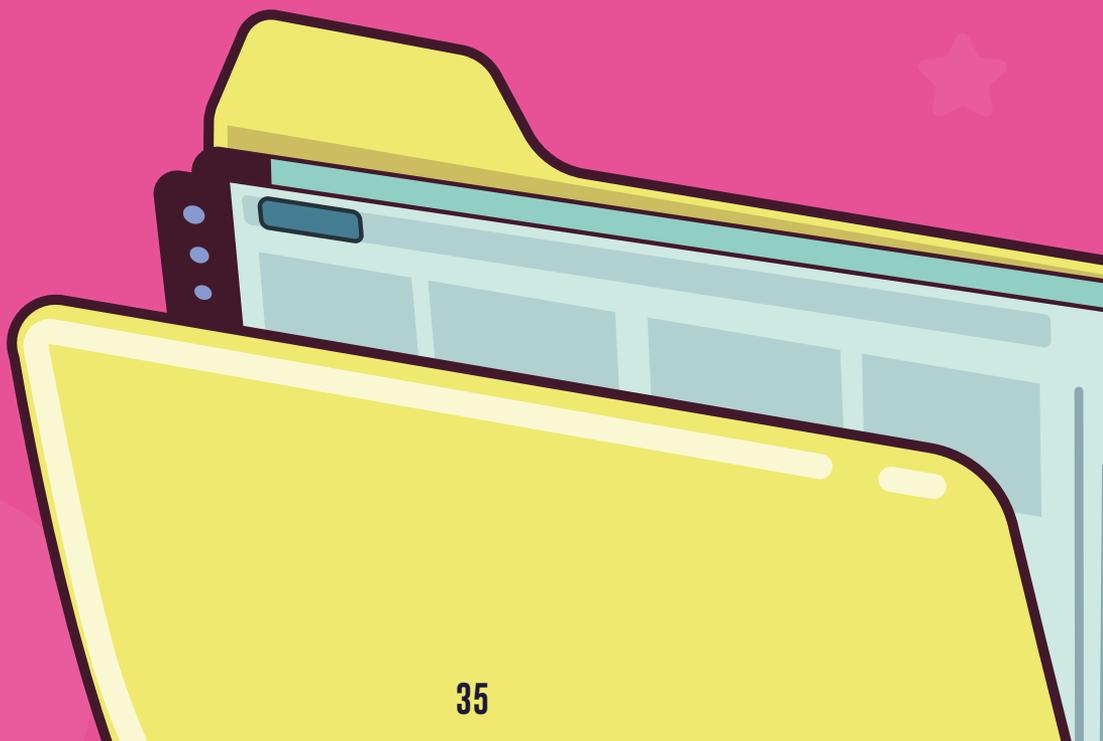
¿Esa forma de relación se parece a lo que deseas en tus relaciones sexo-afectivas?, ¿puedes escribir algunos ejemplos?



Al término de la actividad pida algunas participaciones que respondan a las preguntas sobre el cuento. Promueva la reflexión sobre las relaciones que favorecen un manejo adecuado de las emociones, así como aquellas que permiten expresar lo que quieres y necesitas de tu pareja.



ANEXOS



ANEXO 1

MÁS VALE SOLO/A QUE MAL ACOMPAÑADO/A



NOMBRE DE LA PAREJA

LO QUE ME GUSTABA

LO QUE NO ME GUSTABA





ANEXO 2

VIDEO



Mitos del amor.

Consultar en: <https://youtu.be/Cqaj9MZa38I>





RECOMENDACIONES Y OTROS RECURSOS:



Lectura:

Instituto Aguascalentense de la Mujeres. Dirección de Educación y Fomento Productivo. *Noviazgo entre Adolescentes*. Disponible en:

http://cedoc.inmujeres.gob.mx/insp/taller_noviazgo.pdf



Blog:

Herrera, C. (2015). *Desmontando el amor romántico*. Disponible en:

<https://haikita.blogspot.com/2015/02/desmontando-san-valentin.html>



Lectura:

Herrera, C. (2012). *La violencia de género y el amor romántico*. Disponible en:

<https://www.pikaramagazine.com/2012/11/la-violencia-de-genero-y-el-amor-romanticocoral-herrera-gomez-expone-que-el-romanticismo-es-el-mecanismo-cultural-mas-potente-para-perpetuar-el-patriarcado/>



Libro:

Herrera, C. (2020). *La construcción sociocultural del amor romántico*. (2ª edición). España: Fundamentos.



www.ipasmexico.org

www.ipascam.org

www.profesionalesdelasalud.ipasmexico.org



Ipas CAM



Ipas_CAM



Ipas México



Ipas CAM



Ipas CAM



ipas_cam